Прежде чем наказывать, попробуйте договориться с ребёнком

Всячески испытывая на прочность родительское имущество и родительские нервы, дети всегда будут шалить, шуметь, капризничать, лезть куда не надо. Можно ли остановить разбушевавшегося карапуза без помощи угла, шлепков и окриков?

Как утверждают психологи: "Договориться с детьми всегда проще, чем наказывать".

Метод естественных последствий

Пусть неприятность случится. Этот приём впервые был описан ещё в XVIII веке великим философом Жан-Жаком Руссо. Актуальности не потерял. Сейчас специалисты называют его "методом естественных последствий". Суть метода в том, что родитель вообще не участвует в наказании отпрыска.

"В комнате у четырёхлетней девочки вечный беспорядок, – приводит пример детский психолог – Мама в очередной раз повышает голос, девочка в очередной раз обижается, но в целом перевес на стороне дочки. Потому что мама сдаётся, как только ребёнок со слезами требует найти куклу, погребенную под завалами игрушек. Отстранитесь, дайте девочке потрудиться, расстроиться из-за потери игрушки, – советует психолог. – Так вы приучите ребёнка к ответственности за свои поступки, не

ставя под удар ваши отношения. Ведь наказывает не мама – к пропаже игрушки приводят "естественные последствия" дочкиного разгильдяйства".

Важное: Метод применять нельзя, если:

• естественные последствия опасны для здоровья и безопасности ребёнка;

• ребёнок ещё не способен воспринять "жизненный урок" (например, бесполезно "отучать" десятимесячного карапуза ломать игрушки).

Никогда не злорадствуйте: "Что, доигрался? Так тебе и надо!" Спокойно объясните, что сейчас у вас нет времени искать "заблудившуюся" куклу или покупать новую взамен сломанной.

Шутка

Этот приём хорош для малышей, переживающих очередной возрастной кризис. Обычная ситуация: ребёнок, требуя что-то, устраивает "показательную" истерику на людях. Падает на землю, катается, кричит… Мама угрозами и шлепками пытается вернуть чадо в нормальное состояние. Ситуация как в поговорке "нашла коса на камень". "Часто ребёнок уже и сам не рад своему поведению, – говорит психолог. – Но послушаться под угрозой наказания для него означает проиграть. Утихомирить скандалиста поможет шутка". Например:

"Ой, кто это в земле застрял? Репка? Тянем-потянем… крепко сидит. Придётся позвать бабку, Жучку и внучку. Звать?" Ребёнок сначала удивится, прислушается, потом улыбнётся и включится в игру. И в душе будет вам благодарен: ведь вы разрешили конфликт, не унизив его при посторонних.

Важное: Шутка не должна быть обидной. Смеяться можно над ситуацией, но не над поступками, характером или внешностью ребёнка.

Холдинг

Ваша задача – физически остановить разбушевавшегося карапуза. Можно перехватить и удержать руку малыша, швыряющего на пол посуду. Посадить на колени и крепко обнять драчуна. Конечно, сначала он будет брыкаться, кричать и всеми силами рваться обратно на поле боя. Ваша задача – не поддаваться на провокации, крепко обнимать и спокойным голосом объяснять, что так себя вести нехорошо. "Ребёнок должен чувствовать, что его любят, даже когда он плохо себя ведёт, – говорит психолог. – Поэтому очень важно, чтобы ваши действия были не только сдерживающими, но и успокаивающими. Держите и одновременно обнимайте. Говорите твёрдо, но дружелюбно, не срываясь на угрозы и оскорбления".

Тесный физический контакт мамы и ребёнка творит настоящие чудеса, недаром холдинг-терапию применяют при лечении аутизма и гиперактивности.

Важное: Ребёнку не должно быть больно или неудобно. Если малыш успокаивается и сам прижимается к вам, значит, вы всё делаете правильно.

Ледяное спокойствие

Этот приём хорош, когда дошколёнок "идёт вразнос" из-за переполняющих его негативных эмоций: ревности к новорожденной сестричке, нежелания отпускать маму на работу и т. п. Например, ребёнок в ярости разбрасывает погремушки "конкурентки". Так он подсознательно испытывает "границы": любят ли его родители, когда он "плохой"? Ваша задача – не поддаваться на провокации. Объясните ребёнку, что он поступает нехорошо, и… выйдите из комнаты. Малыш выпустит пар, устанет и заскучает. Публики-то вокруг нет! Вернитесь в комнату и спокойно спросите: "Закончил? А теперь надо убираться. Сам справишься или тебе помочь?" Ребёнок убедится, что агрессивное поведение не даёт бонусов в виде повышенного внимания, и перестанет его практиковать".

Важное: Быть спокойным – не значит быть равнодушным. Обязательно помогите маленькому

убраться, если он попросит. Когда закончите уборку, обнимите кроху, скажите, как вы его любите.

Тайм-аут

Пауза во время конфликта даёт его участникам возможность остыть и отвлечься. Двухлетнему малышу показалось забавным кидаться за столом кусочками хлеба или плеваться. Просьбы перестать только раззадоривают шалуна. Не повышая голоса, возьмите ребёнка за руку и отведите в другую комнату. Сменив обстановку, малыш быстро успокоится и, вернувшись за стол, начнёт вести себя по-другому.

Важное: Тайм-аут – не наказание одиночеством. Вы вполне можете пойти в другую комнату вместе с ребёнком. Ведь цель – не изолировать, а помочь малышу прервать недопустимое поведение. И конечно, комната не должна быть тёмной и пугающей.

Психологические игры

В возрасте 2–4 лет для ребёнка очень важно чувствовать себя значимой и автономной личностью. Схитрите – пусть он думает, что сам принял выгодное вам решение. "Поинтересуйтесь: "Ты уберёшь игрушки сейчас или после мультика?"" – советует психолог. – Решение, которое принято самостоятельно, наверняка будет выполнено".

Ещё один приём называется "Я тебя послушался". Уступите – например, сходите с ним на остановку посмотреть на машины, хотя планировали погулять в парке. Когда придёт время собираться домой, напомните крохе: "Я же тебя послушалась, пошла смотреть машины. Теперь ты должен послушаться меня".

Важное: Не уступайте в принципиальных вопросах. Если залезать на сломанные качели нельзя, значит, нельзя никогда.

Торг уместен

Вам пора отправляться в поликлинику, а чадо никак не может оторваться от игры в футбол. Назревает скандал. Дети куда более рациональные существа, чем мы привыкли думать. И если вы договоритесь с ребёнком, сколько ещё голов он может забить перед уходом, вопрос наверняка будет решён мирно.

Важное: Любой "торг" имеет предел. Договариваться – не значит вечно канючить: "Ну можно ещё разик…"

Удачи в общении и воспитании ваших малышей!

Как сформировать хорошие привычки у ребёнка?

- Начинать формировать хорошие привычки надо как можно раньше.

Например, приучать малыша засыпать самому в своей кроватке без укачивания можно ещё до того, как ему исполнится год. Чуть позже вы начнёте приучать ребёнка мыть перед едой руки, на ночь убирать на свои места игрушки, потом – говорить "спасибо", первым здороваться со старшими… Ещё позже – уступать в транспорте место пожилым людям, помогать старым и слабым, всегда доводить начатое до конца, выполнять любую работу не кое-как, а хорошо…

Чем раньше вы начнёте предпринимать усилие, чтобы какой-то навык стал привычным, выполнялся автоматически, тем быстрее добьётесь успеха.

- Привычка легко усваивается, когда дети подражают взрослым.

Если ребёнок не видит, как вы сами, придя с работы, моете руки, как вы утром чистите зубы, ему трудно эти действия сделать привычными, даже если вы постоянно ему о них напоминаете.

- Привычку не создашь дрессурой, это осознанный навык.

Ребёнок должен не только уметь сам вымыть руки, но и знать, почему их необходимо мыть. И получать удовлетворение от того, что он поступил правильно. Поэтому объясняйте, почему надо здороваться, убирать игрушки, говорить спасибо… И почаще хвалите за правильно выполненное действие.

- Чтобы навык превратился в привычку, требуется бесконечное повторение.

На это уйдёт немало времени, но торопиться нельзя. Воспитание – вообще процесс долгий.

- Приобретение привычки не стоит ребёнку никаких усилий, зато требует неимоверных усилий от его родителей.

Это заметил кто-то из великих. Всё так. Но ваши усилия оправданы. Автоматизм в выполнении каких-то действий высвобождает время на развитие и творчество. А потом, что такое хорошие привычки? Это хорошее воспитание. И вот когда дети станут поступать правильно, даже если никто за ними не наблюдает и никто их не контролирует, вы со спокойной совестью скажете, что вырастили воспитанных людей.

Удачи в общении и воспитании ваших детей!

Не жалейте время на детей,

Разглядите взрослых в них людей,

Перестаньте ссориться и злиться,

Попытайтесь с ними подружиться.

Постарайтесь их не упрекать,

Вовремя послушать и понять,

Обогрейте их своим теплом,

Крепостью для них пусть станет дом.

Вместе с ними пробуйте, ищите,

Обо всем на свете говорите,

И всегда незримо направляйте.

И во всех делах им помогайте.

Научитесь детям доверять -

Каждый шаг не нужно проверять,

Мненье и совет их уважайте,

Дети – мудрецы, не забывайте!

И всегда надейтесь на детей,

И любите их душою всей

Так, как невозможно описать.

Вам тогда детей не потерять!

Ритуалы в жизни ребёнка и семьи

Дети любят стабильность и постоянство – это их успокаивает. Они любят, чтоб было "как всегда". В таком огромном и меняющемся мире хоть что-то должно оставаться неизменным.

И тогда на эту константу можно опереться, осмотреться и двигаться дальше. И чем больше изменений происходит в жизни ребёнка: детский сад, переезд, развод, рождение второго ребёнка..., тем важнее сохранять неизменным то, что можно.

Неизвестность – всегда стресс. У взрослых свои способы справиться с этой тревогой. Понимая, что "призрачно всё в этом мире бушующем", они пытаются создать себе иллюзию стабильности. Взрослые придумывают гарантии, обязательства, страховки, подписывают договоры, при этом не забывая упомянуть про форс-мажорные обстоятельства.

А дети придумывают себе **ритуалы**. Они проще засыпают, когда перед сном выполняется один и тот же порядок действий.

- Они просят читать одну и ту же книжку.
- Они берут в кровать одну и ту же игрушку.

- Они легче расстаются в садике с мамой, если она машет в одно и то же окошко определённым образом. Или придумала ещё какой - нибудь особенный способ сказать "до свидания".

Мама Макса целовала его в обе щеки и говорила: "Хорошего дня! Я тебя люблю!".

Папа Никиты пожимал сыну руку, потом они соприкасались кулаками, потом показывали друг другу большой палец и говорили:"Всё будет вот так!".

Мама Димы показывала в окошко "обезьянку": подносила ладони с растопыренными пальцами к ушам, скашивала к носу глаза и смешно показывала язык. А Дима смеялся. И не только Дима.

Маму Димы в окно любили провожать все дети группы.

Эти ритуалы в детской жизни становятся важным звеном в общении с нами, взрослыми. А Вы знаете, какие ритуалы есть в детском саду? Здесь ритуал есть на каждый режимный момент:

- возвращения с прогулки: воспитатель и дети считают лопаты или совки. «*Все ли лопаты собрали? Где ещё лопаты прячутся?»*
- начала обеда: воспитатель: *"всем-всем приятного аппетита!",дети «Спасибо»*

Дорогие родители, ридумывайте свои ритуалы отхода ко сну, подготовки к обеду, прощания в садике. Ритуалы успокаивают ребёнка и помогают с ним договориться. Ритуалы – это то, что ребёнок будет с теплотой вспоминать, когда станет взрослым.

Если ритуал у ребенка, в Вашей семье есть, его надо **соблюдать безукоризненно**. Если малыш забыл дома игрушку, с которой ВСЕГДА ходит в садик, то лучше за ней вернуться. Это не блажь и не каприз ребёнка. Это его потребность в стабильности. Это очень важно.

Нам,Взрослым в период стресса, вызванного переменами в жизни, тоже нужно, чтобы что-то было "как всегда".

А в вашей жизни есть ритуалы?

Воспитание любовью

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку:

https://www.detiam.com/родителям/

Человек – венец природы! Удивительно, но его ребёнок рождается самым беспомощным из всех детенышей, появляющихся на земле. Когда малыш рождается – он переходит из маминого тёплого и

уютного животика в новый необычный для него мир.

Мир насыщенный незнакомыми ощущениями и непонятными опасностями. В этой новой среде у него остается лишь одна «поддержка и опора» - это Вы. Можно сказать, что уверенность в Вашей любви для крохи - это источник развития личностного роста, источник уверенности в себе и безопасности.

Доказано, что потребность в общении с мамой у новорожденного ребенка — такая же сильная, как и чувство голода. Ведь психологически, с рождения и до года, малыш составляет с мамой «единый

организм», неразрывный союз «мать-дитя». Такой союз по-другому учёные называют ещё – «диада» - в нем оба участника развиваются параллельно, открывая в друг друге и себе самом новые качества, новое видение мира.

Ребёнка уже с рождения можно и нужно воспитывать – воспитывать любовью – а значит, на его же «языке» доказывать, что он любим, что он в безопасности:

Любовь в мамином голосе…

Важный способ проявления своей любви к ребёнку — интонация в голосе. Не понимая смысла

обращенных к нему слов, малыш безошибочно определит их тон по интонации.

Добрые, успокаивающие нотки родного голоса заставляют кроху почувствовать себя любимым и счастливым. Кстати, один из лучших способов пообщаться с ним — спеть нежную песенку. Никакие самые лучшие и известные исполнители не смогут заменить ребёнку голос его матери.

Любовь во взгляде…

Как часто внимание неопытной мамы сосредоточено на том, что она делает в данный момент — например, верно

ли одевает крохе подгузник. Озадаченная мамочка крутит-вертит малыша как куклу, забывая о такой малости, как посмотреть ему в глаза.

Не лишайте Ваше чадо радости общаться взглядом. Особенно, если ребёнок часто капризничает. Малыш как маленький радар ловит все импульсы, исходящие от мамы. Кроха успокоится, наслаждаясь светом любящих его маминых глаз.

Любовь посредством мимики…

Третий способ проявления любви — мимика. С тех пор, как малыш научился сосредотачиваться на мамином лице - он ценит не только

улыбку. Ученые утверждают, что маленьким детям нравятся движущиеся изменяющиеся предметы. Меняющееся в выражении лицо родной мамули — не исключение. Ребёночка увлечет смена настроений на Вашем лице: нежность, восхищение, умиротворение, улыбка, радость, счастливый смех.

Любовь в прикосновениях…

В первые месяцы жизни, ребёнку бесполезно говорить о любви с расстояния. Знакомый нежный мамин голос – это, конечно, замечательно, но малышу необходимо почувствовать мамину любовь в полной мере –

тактильно: с помощью ласк, поцелуев, близости, телесного контакта.

Оно и понятно – малыш не понимает слов - но у него нежная кожа, отличная тактильная чувствительность – гораздо более чуткая, чем у взрослого человека. Ему как воздух нужны мамины руки, прикосновения, объятия. Только так, на первых порах, происходит принятие мира и формируется положительная самооценка.

Если ребёнку постоянно недостает телесного тепла – он будет часто плакать. Совершают грубую ошибку те мамы, которые, оставляют такой плач без внимания. В такой момент они

думают: «Накормлен? Сух? Не буду приучать к рукам! Похнычет – перестанет». Разве перестанет ребёнок когда-нибудь хотеть маминой любви!? Напротив – более спокойны те дети, которым этой любви было достаточно.

Так же ошибочно при каждом плаче сразу давать младенцу грудь. Никто не спорит, кормление грудью — чудесный способ телесного общения с ребёнком. Но, при всем этом не стоит на каждый всхлип крохи предлагать ему грудь, чтобы не потерять с ним контакт и научиться угадывать его сигналы. Поэтому при плаче необходимо первым делом взять

малыша на руки. Чем чаще Вы будете это делать, гладить, целовать, тем защищённее он будет себя чувствовать.

Кроме этого, есть куча способов проявить свою материнскую любовь через телесный контакт:

• Хотите стать еще ближе к ребёнку - побудьте с ним без одежды, прикасаясь к нему кожей, вместе полежите в постели.

• Можно также носить малыша на себе, даже занимаясь домашними делами. Для этого можно использовать слинги – даже с рождения.

Подлинная, безусловная любовь..

Напоследок отметим, что в любом способе общения и проявления любви есть один очень важный нюанс. Все перечисленное — и поглаживания, и объятия, и нежные взгляды, и нежные слова, и песни — должно быть пронизано настоящей любовью, но не порождено чувством долга.

Ребёнок непременно почувствует, с каким настроением к нему подошли. Учитывается всё: теплые ли у мамы руки, а уж не дай Бог — не несут ли они в себе раздражения, не дрожат ли они от страха. Спокойный, ласкающий ли голос, доброе ли выражение лица и

взгляда… Малышу мало ощутить физического проявления любви — он стремится почувствовать, насколько эта любовь искренна, подлинна.

В любви – надейтесь на себя

Ну конечно же, никакие наши советы и подсказки не заменят Вам подлинного чувства любви. Мы лишь рассказали – как малышу важно ее чувствовать, но лишь Ваше материнское сердце подскажет Вам, как себя вести. Прислушивайтесь к ребёнку и себе – и Вы поймете, как нужно действовать.

Для этого Матушка-природа придумала немало способов помочь

женщине, как полюбить свое дитя. Например, один лишь вид беспомощного маленького ребёнка, отчаянно нуждающегося в Вашей любви и заботе. Взгляните на это маленькое чудо: и забавные звуки, которые он издает, и его неуверенные движения — всё вызывает самые нежные чувства и желание защитить.

Сосредоточившись на общении со своим малышом, Вы действительно можете получить незабываемое удовольствие. Дорогого стоит и процесс грудного кормления, во время которого приятные физические ощущения сливаются с бесконечной нежностью и осознанием своей

жизненно важной необходимости для малыша. А уж когда кроха начнет отвечать Вам взаимностью, встречая Вас улыбкой, бурными движениями и весёлым лепетанием, тогда Вы в полной мере прочувствуете это великий божественный дар, которым испокон веков дорожили миллионы поколений женщин - Материнское Счастье.

Советы родителям

1. Дети от рождения несут в себе добрые намерения. Ребёнок не зол, но он очень быстро может усвоить дурные привычки.

2. Любовь близких не должна подавлять детей, важно, чтобы создавались условия для развития духовных сил и способностей. Важно разумно сочетать нежность любви с суровостью долга.

3. Бережное воспитание открывает возможности образованию.

Воспитание будет полным, если в своей основе будет содержать величие и привлекательность духовного и нравственного.

Говорите с детьми о духовном.

Смотрите на беседы о духовном, как на практическое упражнение сердца.

Нужно очищать сознание, как путь к преуспеванию. Даже одна такая беседа может помочь ребёнку понять многие вещи, озарить мир ребёнка.

Дети остро воспринимают яркие человеческие качества. Используйте такие примеры в своих беседах с детьми.

4. Каждый ребёнок имеет свой характер.

Важно разглядеть это вовремя, возможно, за отдельными чертами характера скрывается дарование. Упущенные возможности трудно восполнить в более старшем возрасте.

5. Все дети нуждаются в материнской любви и ласке.

Любовь и забота близких подготовят ребёнка ко многим сложностям современной жизни. Обстановка в доме также накладывает печать на всю жизнь. Дети чутко относятся к атмосфере, царящей в доме, ко всему домашнему укладу.

6. Ребёнок может всё!

Для этого важно не запрещать ему что-то делать, а лучше перевести его внимание на более привлекательное и полезное. Многие взрослые навязывают детям игры по своему усмотрению, вместо того, чтобы наблюдать, куда устремляется внимание ребёнка.

7. Основную информацию ребёнок получает до пяти лет. После семи лет уже многое потеряно. Важно ребёнку показать беспредельность и безграничность окружающего его мира.

8. В воспитании детей не допустимы ложь, грубость и насмешка.

9. Привлекайте ребёнка ко всем своим делам, посильным для него. Дети любят "работать, как взрослые".

10. Научите детей искать позитивное в каждом моменте. Отрицающий беден, утверждающий богат. Невежество - мать отрицания.

11. Научите детей быть внимательными.

Без внимательности, наблюдательности трудно учиться, узнавать новое, открывать законы, воспринимать мир во всей его

красоте. В воспитании первое место принадлежит восприятию красоты. Научите ребёнка видеть и слышать прекрасное.

12. Грубость унижает человека. Следует всеми силами искоренять жестокость и грубость. Дети не жестоки, пока они не столкнутся с первой жестокостью по отношению к себе. Лишь немногие готовы сами противостоять потоку тёмного хаоса.

13. Научитесь быть терпеливыми без притворства и попустительства. В случае непонимания посидите вместе молча и думайте одну думу,

понимание придёт. Скоро поймёте, насколько такой молчаливый совет полезен.

УЧИМСЯ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку:

http://www.detiam.com/родителям/

Как научиться не выплёскивать раздражение на ребёнка?

Мы думаем, эта проблема знакома многим.

- Лена, собирай игрушки! – истошно кричит мама, глядя на часы. Перевалило за десять вечера. Мама оправдывает себя тем, что ребёнку завтра рано вставать.

На деле в голове свербит мысль о завтрашней работе, где начальник будет требовать готовый отчёт, который, разумеется, не готов потому, что снабженцы не предоставили данные вовремя, а те в свою очередь отмазываются лентяями логистами…

Мы с упоением возводим целые дома недовольства...

В физиологии раздражение -

определённое воздействие на живую ткань, под влиянием которого она может изменять своё состояние.

Донельзя перекликается с нашей повседневной жизнью. В гневе мы можем изменить своё состояние от адекватного человека до неандертальца с дубинкой. Или с ремнём. «Убил бы!» Горестно осознавать, что такие мысли нередки в адрес нашего «всего» - детей. Но мы-то знаем, что не со зла, а от раздражения.

Современную женщину учат быть если хозяйкой, то хорошей, если мамой, то ласковой, если женой, то нежной, любящей и терпеливой. С детства нам пытаются привить спартанское спокойствие, порой забывая объяснить, куда девать те эмоции, которыми нас одарила сама природа.

Раздражение и стресс срабатывают, как защитная реакция организма на какое-то явление. Например, вы пришли с работы, и вам хочется несколько минут посидеть в тишине и расслабиться. Не тут-то было. Дети начинают закидывать кучей вопросов, а то и просто закатываются в

истерике. Муж приходит со службы с волчьим аппетитом и требует немедленного ужина, хотя вы голодны не меньше. И так каждый день. Вы пытаетесь сдерживаться, повторяя как мантру «это нормальная повседневная жизнь», тем самым загоняете себя в клетку. Рано или поздно недовольство прорвёт оболочку. В природе объектом агрессии всегда становится более слабый, поэтому нам проще выплеснуть раздражение на ребёнка.

Что делать?

Выразить свое раздражение вслух, спокойно. Сказать своему визави: «Я недовольна потому что…». Спокойный

и конструктивный диалог помогает прийти к взаимопониманию.

Если не помогло, найти истинную причину раздражения. Их может быть множество. Прислушайтесь к себе, и обязательно всплывут хронический недосып, боль в желудке, сломанный кран на кухне, пожилая ворчливая соседка, неадекватный начальник, счёт за квартиру. А сегодняшний экономический кризис – настоящее испытание для нашей психики. Мы потеряли контроль над своей жизнью, зачастую не знаем, что будет завтра. Наслаиваясь одно на другое, негативные события создают благоприятную почву для стресса,

который может вылиться в затяжную депрессию. Понять причину проблемы – наполовину решить её.

Сопротивление стрессам:

1. Устранить внешнюю причину беспокойства.
2. Изменить свое отношение к проблеме.
3. Ничего не делать и продолжать раздражаться.

Идеальным способом избавиться от

раздражения является первый. Но есть вещи, с которыми мы справиться не в состоянии. Так как кризис необратим, его можно только пережить.

Изменить свое отношение к проблеме можно, было бы желание. Если вы живёте в одной квартире с мамой, и вам до боли в горле и дрожи в пятках жаждется иметь свою квартиру, то от вашего недовольства пострадают и дети и мама. А смысл? От этого собственное жилье не появится, мама не исчезнет. Приняв проблему и успокоившись, можно додуматься до её решения. Поэтому действеннее всего первый и второй

способы вкупе.

Третий вариант самый простой и удобный, но к чему может привести…

Для поднятия жизненного тонуса…

Самое приятное средство для снятия раздражения – поесть. Это не значит, что нужно с низкого старта бежать в ближайшую кулинарию за большим тортом. При всех видах недомогания, нервных напряжениях, колебаниях настроения и беспокойстве следует увеличить приём витамина В6 и магния.

В6 содержится: в рыбе, печени, беконе, фасоли, дрожжах, томатной пасте и бананах Магний: в мюслях,

овсяных хлопьях, сухофруктах, орехах.

При депрессии, чувстве растерянности необходим витамин С. Ягоды, кислые фрукты, свежая красная капуста, зелень – это для вас.

Несколько упражнений в помощь:

Десять секунд

Встаньте прямо, вытяните руки над головой, расправленные ладони соедините между собой. Сделайте вдох через нос. Повернув ладони наружу и опуская руки по сторонам, так чтобы кончики пальцев коснулись бёдер, сделайте выдох. Опуская руки, скажите «Я совершенно спокойна».

Двадцать секунд

Расставив ноги, глубоко вдохните. Встаньте на носки и напрягите мышцы. Медленно выдыхайте, опускаясь на корточки. Расслабьтесь.

Полминуты

Сначала сильно нахмурьте лицо, а затем расслабьте, одновременно раскрывая рот. Повторите два-три раза. Затем улыбнитесь, даже если вам не до улыбок. Помассируйте кожу головы подушечками пальцев, делая мягкие кругообразные движения. Расслабление лицевых мышц и кожи головы снимает головную боль, а

появление улыбки на лице посылает сигнал спокойствия в мозг.

Дыхание «Ха»

Сделайте как можно более сильный и резкий выдох со звуком «Ха!». Затем медленно втяните воздух в лёгкие.

Рожицы

Перед зеркалом постройте разные забавные рожицы, напрягая мышцы лица. Если не расслабит, развеселит точно.

Китайская грамота

Когда вы гуляете с ребёнком, приноравливайтесь к его темпу

ходьбы, как это делают китайцы. Останавливайтесь вместе с ним, когда он находит что-нибудь интересное. По времени выйдет больше, но зато приводит к полному расслаблению. И кто знает, может прогулка вас сильно увлечёт.

Физическая нагрузка и всё такое…

С раздражением могут помочь справиться физические упражнения, танцы, прыжки. Также помогают всякие отвлекающие маневры. Можно посмотреть в окошко, выйти из комнаты, переключиться на другое дело. Главное – прислушиваться к себе. Если эти маленькие хитрости не помогают, вероятно, стоит поискать

себе хобби, в которое вкладывать нерастраченную энергию, или заняться техниками расслабления. Но если и хобби есть, и в семье достаток, и соседи замечательные, и начальник – душка, и от бананов уже тошнит, а раздражение всё есть и есть, и грызет вас изнутри, тогда на приём к специалисту! А коли дело всё-таки в детях, это уже другая тема.

Главное не обманывать себя, а признать, что в этом мире есть место гневу и злости. Научившись управлять своими эмоциями, вы можете увидеть неожиданное и простое решение своих проблем.

Данте сказал: «Самый мудрый человек тот, кого больше всего раздражает потеря времени». Так давайте не срывать злость на тех, кто больше всех нуждается в нашей заботе и любви. Они нам верят. А освободившееся от раздражения время потратить с большей пользой и удовольствием.

КАК НЕ КРИЧАТЬ НА РЕБЁНКА

Иногда даже самые любящие родители срываются. Многие мамы и папы повышают голос, потому что "запрограммированы" кричать - так поступали и их родители. Некоторые позволяют себе прикрикнуть на ребёнка только в тех случаях, когда

очень расстроены или разгневаны. Подумайте о том, что крик больно ранит самоуважение и чувство собственного достоинства ребёнка, а также мгновенно разрушает душевную взаимосвязь между вами.

Когда родители кричат, дети пугаются. Они воспринимают крик как нападение, поэтому либо бросаются в бой: огрызаются и кричат на нас, либо убегают, стараясь физически либо эмоционально уйти подальше от крика.

Дети учатся коммуникации, имитируя нашу манеру общения. Если мы намеренно кричим на ребёнка, чтобы заставить его делать то, что нам

нужно, это называется запугиванием. И дети учатся кричать на других, чтобы принуждать их делать требуемое. Если взрослые кричат на ребёнка ненамеренно, значит, они потеряли контроль над собой. И малыш понимает, что кричать на других - это вполне приемлемый способ справиться со своим плохим настроением.

Проблему крика можно устранить и снизить причиняемый им эмоциональный вред.

Новые навыки

Скажите ребёнку, что вы постараетесь справиться с собой,

чтобы перестать кричать на него, и попросите помочь вам в этом. Дайте ему разрешение прерывать вас, когда вы начинаете кричать. Предложите своего рода пантомиму - зажимать ладонями уши. Кроме того, крик можно прервать словами: "Ты кричишь на меня, а это мне неприятно" или "Пожалуйста, поговори со мной спокойно, ведь ты любишь меня". Отреагируйте на это напоминание, прибегнув к "перемотке, наладке и повторному запуску".

Пример:

"Перемотка"

"Спасибо за напоминание, я забыла об этом, поскольку была расстроена".

"Наладка"

"Прости, ты не заслужил, чтобы на тебя кричали. То, что ты сделал, нехорошо, но и кричать на тебя тоже не следует".

"Повторный запуск"

"Давай начнём всё сначала. Я огорчена, потому что ты не соглашаешься со мной".

Наше разрешение детям напоминать о том, что кричать не следует,
- даёт им силу, чтобы защититься от крика, не вступая в борьбу, не спасаясь бегством;

- оберегает их чувство собственного достоинства, потому что даёт им понять, что они не заслуживают такого обращения;
- укрепляет взаимосвязь, так как мы выказываем уважение к их потребностям и чувствам.

Пэм Лео "Как создать тёплые отношения с детьми".

Советы от родителей:

1. "По возможности уделять себе хотя бы час в день: побаловаться в это время масочкой для лица, чтением, любимым хобби. В общем, уделить внимание себе - любимой, это

успокаивает и возвращает радость."
2. "Один мой знакомый вместо того, чтобы кричать или ругаться говорит нараспев: "Ну что-о это такое?" Без всякого повышения голоса. И выговаривается, и не шумит"
3. "Если вы не можете сдержаться, чтобы не обозвать ребёнка, то хотя бы оставьте при себе всякие “дурак” и “бестолочь”. Придумайте свое ругательство. Например, скажите ему: “Ух ты, барабулька конопулька!”. Ещё можно, вместо того чтобы повышать голос на ребёнка, скорчить рожицу или разыграть пантомиму. Можно, разозлившись, зарычать или захрюкать...Вообще, лучшее средство

от гнева - юмор!"

4. "Всё дело в мамином самочувствии. Счастливая мама - хорошая мама. Иногда и надо строгим голосом говорить. Но главное чтобы ребёнок знал, что мама его любит. Каждый вечер перед сном говорить ему это, гладить, обнимать, целовать. Тогда и строгие ситуации, когда например крутит ручки конфорок на печке или что-то подобное, воспринимаются только как отдельные ситуации когда мама строгая, а не тенденция поведения. Это у меня так."

5. "Я сама подглядела у другой мамы, как она, разозлившись на нашалившую дочку, вместо того,

чтобы накричать на неё, с преувеличенно свирепым видом погналась за ней со словами “Вот догоню тебя!” Дочка побежала, мама за ней, и сложная ситуация как-то незаметно превратилась в игру."

6. "Попробуйте вместо того, чтобы орать на ребёнка, зарычать или завыть...Это позволит вам не наговорить гадостей в адрес малыша, таких, о которых вы потом, когда остынете, будете жалеть."

7. "Детям любого возраста, даже младенцам, нужно говорить о своём настроении и состоянии. Обязательно нужно говорить, что у вас плохое настроение или вы устали. Они всё

поймут и то, что после этого может последовать крик и что-то подобное, пройдет гораздо легче для ребёнка."

8. "Думаю, кричать можно, но в голосе не должно быть ненависти и агрессии, вот что пугает и обижает глубоко…"

9. "Если ругаете ребёнка, важно говорить о его плохом поведении, поступке, а не переходить на личность, не унижать...Надо всегда помнить и подчеркивать это в разговоре с ребёнком, что сам он хороший, только повёл себя плохо, некрасиво и т.д. Не навешивайте ярлыков!"

10. "Большинство взрослых умеют держать себя в руках, когда это им

необходимо. Например, вы сдерживаетесь при разговоре с начальником из-за страха потерять работу...С детьми мы, к сожалению, не церемонимся. Может быть, мы научимся конструктивно разрешать конфликты с детьми из-за страха потерять их уважение и любовь к нам, из-за страха навсегда одним нашим злым словом разрушить доверительные отношения между нами..."

КАК ВОСПИТАТЬ ПОМОЩНИКА?

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку:

http://www.detiam.com/родителям/

Мы привыкли к тому, что дети наводят дома хаос, раскидывают

игрушки и не дают нам спокойно прибраться. В том, что малыш устраивает беспорядок, виноваты сами родители. Стоит всего лишь сменить тактику поведения, и вы не узнаете своего ребёнка.

Делайте вместе

Распространенная мамина фраза: «Иди, поиграй, я занята» - серьёзная ошибка на пути воспитания настоящих помощников. Занимайтесь домашними делами вместе. Посадите малыша рядом на кухне, дайте ему поучаствовать в лепке пельменей, измельчении салатных листьев,

вытирании стола или перебирании гречневой крупы.

Поставьте рядом со взрослой гладильной доской игрушечную, и займитесь глажкой вместе. Не разграничивайте домашние дела и общение с ребёнком, а объединяйте эти процессы. Например, во время совместной уборки можно одновременно рассказывать сказку о вещах, которые искали своё место, и наконец, благодаря маленькому волшебнику, нашли.

Отмечайте успехи

Волшебные слова, которые работают как с детьми, так и со взрослыми:

«Только ты можешь сделать это по-настоящему хорошо!» Осознавая собственную неповторимость и значимость в вопросе сбора фантиков с пола или вытирания пыли с телевизора, малыш с радостью будет заниматься делом, в котором он отмечен как лучший из лучших.

Учитывайте характер

Старайтесь замечать склонности ребёнка к тому или иному виду деятельности и доверяйте ему выполнять именно те задачи, которые ему по душе. Одним детям нравятся глобальные работы: мытье пола или работы по уборке территории вокруг

дома. Другим, требующая сосредоточенности и тщательности (сортировка книг или игрушек). Давайте каждому своё.

Играйте!

Скучные повседневные дела можно превратить в весёлые игры. Укрощение пылесоса на территории отдельно взятой детской комнаты, мытьё волшебных чашек и поиски клада в сумках с продуктами,

принесёнными мамой из магазина. Наверняка, таких приключений в жизни ваших детей ещё не было.

Пусть помощь будет настоящей

Привлекайте ребёнка к помощи там, где она вам действительно нужна, а не только чтобы занять или отвлечь его от шалостей.

Оставьте место для сюрприза

Дети любят делать родителям сюрпризы. Предоставьте им такую возможность, дав понять, как вас обрадует неожиданная помощь с их стороны. Пусть помытая тарелка, накормленная кошка и застеленная

постель станут для вас таким сюрпризом. Не скрывайте своей радости и не скупитесь на похвалу.

Не расчитывайте на идеальное исполнение

Сразу ожидать, что ребёнок будет делать домашнюю работу идеально, не стоит. Ни в коем случае не ругайте его, даже если после уборки появился дополнительный мусор, который вам придётся убирать. Конечно, поначалу за маленьким ребёнком придётся многое переделывать, но это необходимый этап на пути к прогрессу.

Дайте разобраться самостоятельно

Если ребёнок долго выполняет домашнюю работу:

- не вмешивайтесь,
- не подгоняйте,
- и уж тем более не ругайте.

Наберись терпения и дайте довести процесс до финиша. Иначе испуганный малыш в следующий раз откажется вам помогать, а самой маме придётся всегда завершать

инициативы ребёнка: ведь в его голове не отложится тот факт, что любое начатое дело должно быть обязательно закончено.

Работа - не наказание

Домашний труд не должен быть наказанием за плохое поведение. Ребёнок не должен думать, что ему нужно сложить игрушки или убрать свои вещи только потому, что он что-то натворил.

Не разделяйте обязанности на "женские" и "мужские"

И мальчики, и девочки должны уметь:

- мыть посуду,

- убирать свою комнату,
- пришивать пуговицы,
- и даже забивать гвозди.

Подготовка руки к письму

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку:
https://www.detiam.com/подготовка-к-школе/

1. Ладошки лежат на столе. Ребёнок поднимает пальцы по одному сначала на одной руке, затем на другой. Повторяют это упражнение в обратном порядке.

2. Ладошки лежат на столе. Ребёнок поочерёдно поднимает пальцы сразу на обеих руках, начиная с мизинца.

3. Ребёнок зажимает ручку или карандаш средним и указательным пальцами. Сгибает и разгибает эти пальцы, следя за тем, чтобы ручка

(или карандаш) не опускалась ниже большого пальца.

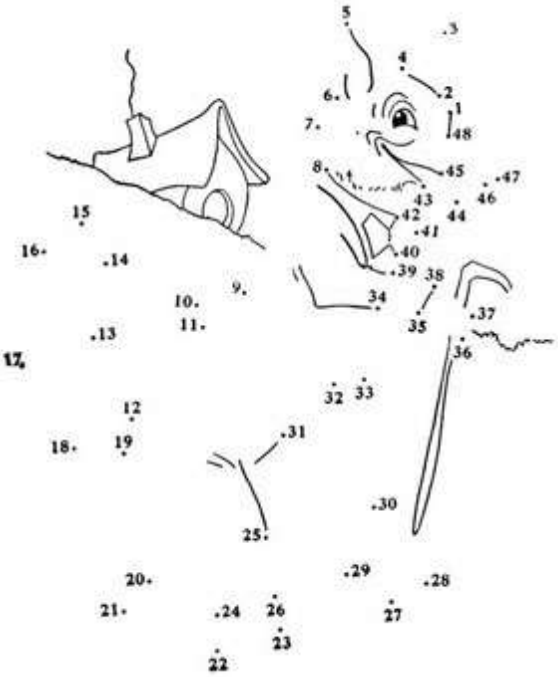
4. На столе лежит 10-15 карандашей или счётных палочек. Одной рукой надо собрать их в кулак (чтобы они лежали все внутри одной ладошки), беря по одной штуке, затем так же по одной положить на стол (упражнение выполнять, не помогая второй рукой).

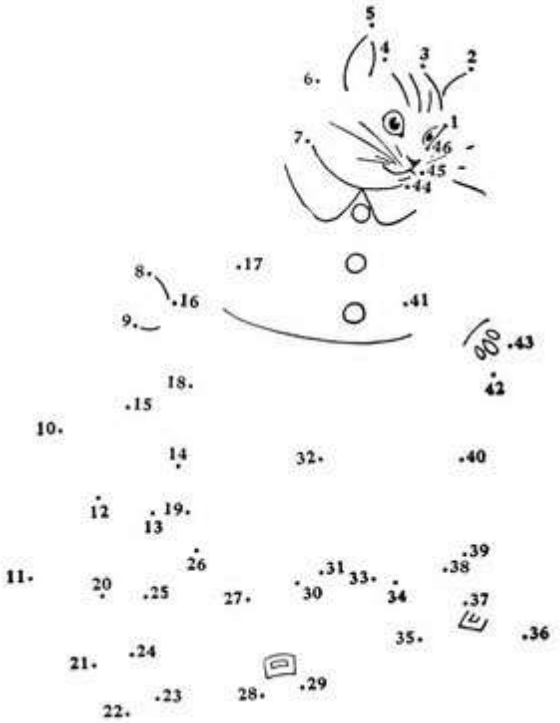
5. Ребёнок зажимает ручку или карандаш вторыми фалангами указательного и среднего пальцев и делает «шаги» по поверхности стола. Шаги делаются так, чтобы карандаш не упал и прочно держался между пальчиками.

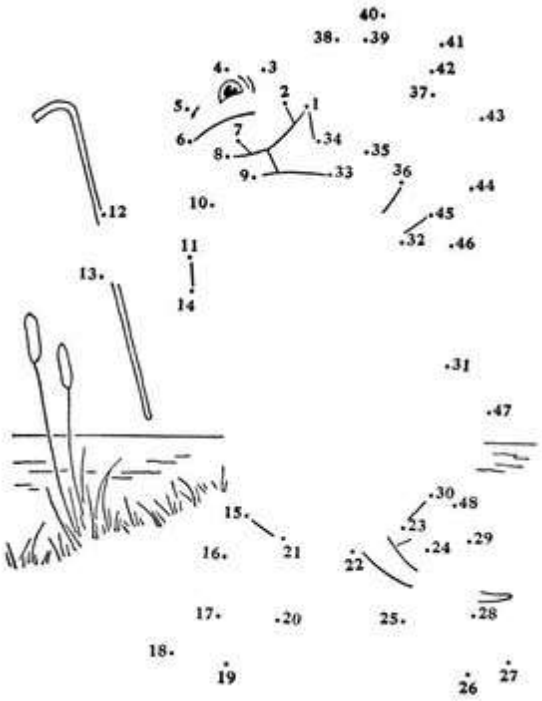
6. Один конец ручки или карандаша нужно зажать средним и указательным пальцами правой руки. При этом другой конец ручки должен быть направлен от груди. Нужно, перевернув ручку, вложить её в левую руку свободным концом. Затем очерёдным поворотом вкладываем ручку в правую руку. И так повторяем несколько циклов движений.
7. Ребёнок представляет, что у него в руках мячик, и делает движения, имитирующие поворачивание мячика в разные стороны.

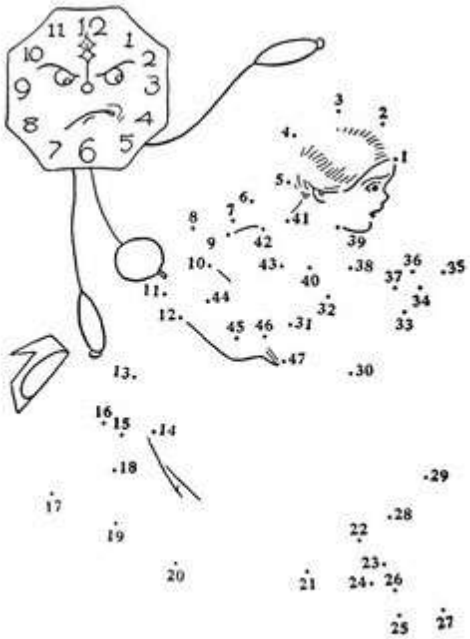
СОЕДИНИ ЦИФРЫ

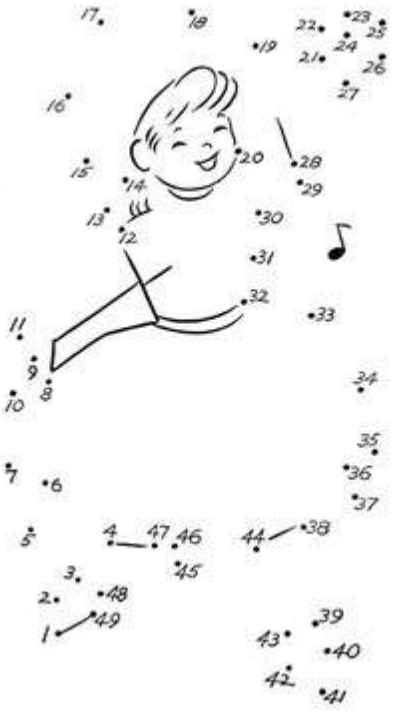
При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку: https://www.detiam.com/подготовка-к-школе/

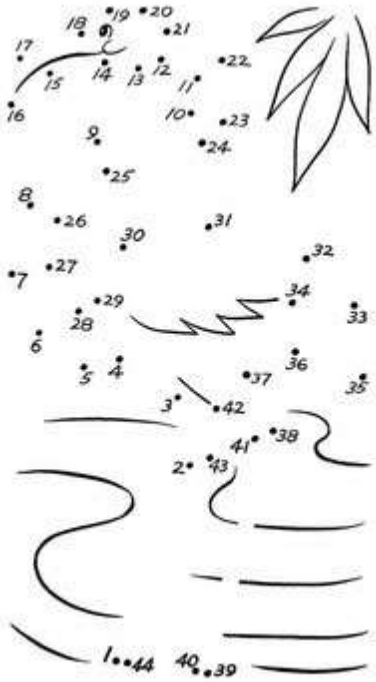











19
20
18
21
17
22
15
14
13
12
11
16
10
23
9
24
25
8
26
31
30
32
27
7
34
29
33
28
6
36
5
4
37
35
3
42
38
41
2
43
1
44
40
39

ИГРЫ РАЗВИВАЮЩИЕ ФАНТАЗИЮ И ВООБРАЖЕНИЕ

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку: http://www.detiam.com/играем с пользой/

Возраст 3–4 года

На что это похоже?

Показывайте ребенку и спрашивайте, на что похожи:
- геометрические фигуры или тела;
- кляксы (случайные или сделанные специально);
- «каляки-маляки» младшего брата, абстрактные картины настоящих художников;
- камушки на пляже;
- палочки или коряги в парке или в лесу;
- облака;
- лужи;
- листики, шишки, семена разных растений;
- коробочки необычной формы;
- другие предметы в вашем доме.

На кого из ваших знакомых или любимых персонажей может быть похож:
- случайный прохожий;
- ваш сосед с третьего этажа;
- герой того или иного фильма, мультфильма;
- человек, изображенный на картине, и так далее.

Что ребенку напоминают, на что похожи:
- звуки услышанной мелодии;
- звуки разных инструментов;
- необычный сигнал автомобиля;
- звуки компьютера;
- звук дверного звонка;
- шум вокзала, большого магазина, детской площадки;

- скрип двери;
- клюпанье босоножек по луже;
- звук упавшего с ветки яблока;
- шелест травы, деревьев;
- раскат грома;
- звуки, издаваемые разными животными.

Что напоминает, на что похожи:
- запах шампуня, духов, крема;
- запах конфеты, йогурта;
- запахи фруктов;
- запахи разных блюд;
- запах подгоревшей яичницы;
- запах незнакомой пряности;
- запахи разных цветов;
- запах метро, большого магазина;
- запах бензоколонки;
- запах цветочного ларька;
- запах булочной;
- запах нового портфеля, новой книжки;
- запах свежевыстиранной простыни;
- запах воздуха после дождя в лесу, в городе;
- другие запахи - приятные и неприятные.

Предложите ребенку закрыть глаза и потрогать разные предметы. На что похожи:
- пушистое одеяло;
- кусочек меха;
- шелковый платочек;
- кусочек наждачной бумаги;
- толстая веревка;

- подушечка для иголок (естественно, пустая);
- пружинка;
- грецкий орех;
- глянцевый журнал;
- пульт от телевизора;
- газета, свернутая в трубочку, и так далее.

Во время подобных игр старайтесь не спорить с ребенком, не говорить: «А вот и совсем не похоже!» Лучше расспросите ребенка, почему ему так показалось. Поделитесь своими впечатлениями.

Исключения составляют, пожалуй, только игры с геометрическими фигурами и телами. Если ребенок говорит, что квадрат похож на яблочко, он, конечно, не совсем прав. Но в ответ на ваше недоумение малыш смело заявит: «Это волшебное такое яблочко, ты, что ли, не понимаешь!» Тогда договоритесь с ним, что пока вы будете сравнивать с настоящими предметами, а волшебное яблочко нарисуете чуть позже.

Возраст 4-5 лет

Волшебные предметы

С героями сказок, приключенческих книг и фильмов постоянно случаются всякие невероятные истории. Они попадают в очень сложные, порой безвыходные ситуации.

Предложите ребенку придумать, какой волшебный предмет или удивительный прибор он бы хотел подарить герою кни-

ги или фильма, чтобы тому легче было справиться с неприятностями. Какими свойствами этот предмет должен обладать, как может выглядеть.

Пусть малыш нарисует героя, а рядом с ним - волшебного помощника.

Спросите ребенка, а что бы он сделал, окажись у него в руках такой предмет или прибор.

Рисуем впечатления

Когда ребенок достаточно хорошо овладеет карандашом и кисточкой, начнет рисовать не просто человечков, а более сложные жанровые сцены, предлагайте ему нарисовать по вашей просьбе:

- персонажей любимой сказки (можете заранее обсудить, как выглядит тот или иной персонаж, во что он может быть одет, в какой именно момент сказочного действия ребенок хочет его изобразить);
- впечатления от недавнего похода в зоопарк, в цирк, в театр (вместе припомните, как вели себя животные, кто именно участвовал в представлении, как были одеты актеры и так далее);
- себя и членов семьи во время поездки к морю, похода на лыжах и так далее.

Что и как можно сделать

Обсудите с ребенком, что можно сделать из:

• пластмассовой бутылки из-под лимонада:
- целой;
- с одним, двумя, тремя отверстиями;
- разрезанной вдоль или поперек, на равные или неравные части;
- не одной, а двух-трех одновременно;
- с использованием не менее двух, но не более четырех других предметов;
• коробки от конфет;
• круглой коробки из-под плавленого сыра;
• жестяной банки из-под кофе;
• крышек от бутылок или банок;
• спичечных коробков (одного, двух, десяти);
• проволоки, веревочек, палочек;
• деревянной ложки и лоскутка;
• шишек (одинаковых или разных);
• гладкой досочки;
• разноцветных кусочков оргстекла, кожи, ткани;
• разноцветных ватных шариков;
• пуговиц;
• старой варежки, перчатки, носка, вязаной шапки;
• ненужных малышовых кубиков, из которых ваш ребенок вырос;
• старого неработающего будильника или радиоприемника;
• остатков обоев и многого другого.

Давая задание, уточните, должен ли результат труда приносить какую-либо практическую пользу или это будет что-то «для красоты».
Когда ребенок выскажет какое-либо предположение, спросите, какие еще материалы или инструменты могут понадобиться для воплощения идеи.
В эту игру можно играть как устно, так и зарисовывая проект изделия или изготавливая его.

Можно играть наоборот.

Из чего можно сделать:
• вазочку для цветов, фруктов или сахара;
• рамочку для фотографии;
• копилку;
• поддон или кашпо (подставку) для комнатного растения;
• подсвечник;
• ящичек для мелких разнородных предметов;
• куклу би-ба-бо или куклу на палец;
• коллаж;
• витраж;
• бусы, брошку, браслетик, другую детскую бижутерию;
• обложку для книги;
• закладку;
• полку для мелких предметов или игрушек;
• одежду для кукол;
• козырек для уличного звонка на даче;
• крючок для прихватки;
• много других полезных или интересных предметов.

Этот вариант игры можно проводить в основном устно, так как у вас может не найтись какого-нибудь нужного предмета, но если бы он был, то вещь получилась бы.

Возраст 5-6 лет

Воображаем и рисуем

Предложите ребенку представить себе и нарисовать:

- королей и королев, царей, царевичей, цариц и царевен разных удивительных государств;
- неведомых, несуществующих зверей: известных по сказкам - гипогриф, соплохвост, слонопотам, тяни-толкай, змей-горыныч; или выдуманных - геометрик, круглохвост, роговолос, искроглаз, ползун чешуйчатый и так далее (придумайте сами или вместе с ребенком);
- жителей других планет (можно придумать вместе с ребенком название этих существ или названия планет);
- несуществующие виды транспорта (как земные, так и инопланетные), заранее обсудив, какими свойствами они будут обладать;
- сказочные предметы - волшебные палочки, шапки-невидимки, ковры-самолеты, скатерти-самобранки и многое другое;
- разные города - инопланетные, сказочные (из той или иной сказки или просто так), настоящие (находящиеся в разных уголках земного шара);
- известных людей, портреты которых ребенок никогда не видел.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ НА КУХНЕ

Вечно занятая домашними делами мама – ещё не повод не заниматься развитием ребёнка! Даже на кухне, пока мама готовит, можно придумать немало полезных развивающих игр, которые займут ребёнка, которого не интересует сам процесс готовки и помощи по хозяйству.

Такие игры просто организовать на

любой кухне, их можно изменять – в зависимости от возраста малыша, при этом они развивают фантазию, память, мышление, ловкость, координацию движений, тренируют мелкую моторику.

Золушка

Насыпьте в миску макароны разного сорта (ракушки, спиральки, трубочки) и предложите малышу их рассортировать. Посчитайте вместе с ребёнком, сколько макарон каждого сорта было в миске. Кроме того, макароны-трубочки можно нанизывать на шнурок, получатся бусы. Одновременно тренируется мелкая

моторика.

Таймер

Почти на каждой кухне есть таймер (или микроволновка с таймером). Каждый раз, устанавливая время на таймере, объявляйте вслух «1 минута», «5 минут» и т.п. А когда таймер просигналит, ещё раз напомните малышу о том, сколько времени прошло.

Регулярные занятия с таймером развивают чувство времени. Кроме того, таймер можно использовать в качестве «звонка на переменку».

Например, вы занимаетесь приготовлением пищи, а ребёнок

просит вас почитать книжку. Поставьте таймер на несколько минут и объясните ребёнку, что обязательно почитаете, когда для вас прозвенит «звонок на переменку». Не забудьте выполнить обещание!

Юный дизайнер

Предложите ребёнку проявить фантазию, украшая ваши блюда. Подготовьте зелень, маслины, ломтики овощей, орехи, варенье и другие «материалы». Из них можно сделать смешные рожицы, цветы, выложить мозаику на приготовленном блюде, и так далее.

Настольный хоккей

Поставьте на стол поднос или картонную коробку от конфет (это будет хоккейное поле, углы – ворота). Дайте ребёнку горошину (мяч) и трубочку-соломинку от пакета с соком (клюшка). Пусть малыш поиграет в хоккей, пока вы занимаетесь делами. Эта «простая» игра тренирует ловкость и координацию движений.

Настольный керлинг

Положите на кухонный стол легко скользящий предмет (например, пластмассовую коробочку от маргарина или крышку от бутылки). На некотором расстоянии обозначьте

границы мишени (например, поставьте по углам мишени чашки).

Щелчком толкните крышку так, чтобы она проскользила через стол и попала в область мишени, как в настоящем керлинге. А теперь предложите малышу самостоятельно поиграть в эту игру.

Боулинг

Если позволяют размеры кухни, расставьте на полу несколько пустых пластмассовых бутылок. Пусть малыш сбивает эти «кегли» маленьким мячиком.

Лепка из теста

Если вы замесили тесто, то сделайте и для вашего ребёнка небольшой кусочек теста из 1,5 чашек муки, 0,5 столовой ложки соли, 0,25 чашки воды (добавлять постепенно) и 0,25 чашки растительного масла (добавлять постепенно), можете ещё добавить немного краски.

Пусть ребёнок вылепит из этого теста игрушки, еду для кукол, или просто помнет в своих ручках. Такое тесто, упакованное в полиэтиленовый пакет, можно долго хранить в холодильнике.

Картины солью

Многие из вас, наверное, видели и

восхищались янтарными картинами, выполненными художниками. Подобное произведение искусства можно сделать, используя обычную поваренную соль крупного помола.

Пока на плите варится обед, нарисуйте вместе с малышом на листе картона зимний пейзаж. Нанесите кисточкой на крыши домов и ветки деревьев толстым слоем клей (лучше ПВА) и сверху посыпьте солью. Когда клей высохнет, неприклеевшиеся остатки соли можно стряхнуть. С помощью такой техники можно сделать пляж, платье куклы Барби, украшенное бриллиантами, и так далее.

Кот в мешке

Подберите несколько небольших предметов разной формы (например, овощей, фруктов, или каких-то кухонных мелочей). Положите предметы в непрозрачный пакет. Засунув руки в пакет, ребёнок должен ощупать предметы, по очереди назвать и вытащить их.

Можно разнообразить игру. Взять два пакета, и в каждый положить одинаковые наборы предметов. Малыш сначала должен вынуть предмет из одного пакета, а затем на ощупь найти такой же в другом.

Что пропало?

Положите на кухонный стол три предмета (например, чашку, ложку, салфетку). Пусть ребёнок посмотрит и назовёт каждый предмет. Затем он должен закрыть глаза, а вы в это время уберите со стола один из предметов. Теперь пусть малыш откроет глаза и попробует определить, чего не хватает. Если очень просто, увеличьте количество предметов и убирайте не один, а два предмета.

Соломинки

Возьмите десять пластмассовых соломинок для коктейля, и бросьте на стол. Ребёнок должен осторожно

собрать их по одной штучке так, чтобы не сдвинуть лежащие рядом. Посчитайте вместе, сколько соломинок удалось собрать, а сколько осталось?

Холодно-горячо

Пусть малыш выйдет из кухни, а вы в это время спрячьте какой-нибудь вкусный сюрприз для него (например, маленький пакетик орешков или конфету). Позовите ребёнка обратно, и предложите найти сюрприз, направляя его подсказками «холодно», «теплее», «горячо».

Фокус

Покажите малышу фокус. Налейте в чашку немного воды, затем накройте её листочком бумаги. Прижимая бумагу рукой, переверните чашку вверх дном. Теперь, осторожно отведите руку. Вода не выливается! Фокус лучше проводить над раковиной.

Кораблики и подводные лодки

Поставьте перед ребёнком кастрюлю с водой. Дайте ему крышки от банок (это будут корабли), на них положите какие-нибудь мелкие предметы, например, фасолинки (это моряки). Пусть малыш поиграет с этими корабликами, пока вы будете готовить

обед.

Предложите ребёнку несколько разных предметов, и пусть он отгадает, какие из них будут плавать в воде, а какие нет? Потом, разумеется, надо проверить на практике.

Из пустого в порожнее

Дети любят играть с водой, переливать её из одного сосуда в другой. Если не боитесь луж, дайте своему малышу небьющиеся стаканчики, бутылочки, баночки. Пусть наливает в них воду, сидя на полу над тазиком, или стоя на стуле возле раковины.

Загадки

Загадайте ребёнку загадки про овощи, фрукты, и другие продукты. Например, «Он зелёный, с пупырышками». Если малыш затрудняется, продолжите «Я его положила в салат». До тех пор, пока он не отгадает.

Можете предложить логические загадки. Например, «Назови фрукт и овощ одинакового цвета» (апельсин и морковка), «Чем можно есть мясо, но нельзя есть суп?» (вилка).

Почему дети плачут в возрасте с 2-х до 4-х лет?

Дети в возрасте от 2-х до 4-х лет полностью зависят от родителей, а особенно если хотят от них что-то получить: игрушку, еду или что-нибудь ещё. Все бы хорошо, но проблема в том, как объяснить взрослым, чего ребёнку хочется. Вот дети и прибегают к плачу, как к самому эффективному средству привлечения внимания. Родителям необходимо научить ребёнка более действенным способам выражения своих желаний и

потребностей. Как это сделать?

Объясните ребёнку, что такое плач, и как негативно он действует на окружающих взрослых. Родители заблуждаются, считая, что ребнок знает, что такое плач и как ужасно он звучит. Поэтому, как только ребёнок заплакал, обозначьте это действие словами, как бы «приклейте» к нему название, и попросите ребёнка использовать свой обычный голос. Если ребёнку трудно уловить различия между плачем и нормальным голосом, продемонстрируйте для него эту разницу. Объясните, что плач звучит

неприятно, и люди перестают слушать плачущего. Потренируйтесь вместе с ребёнком издавать «приятные» и «неприятные» звуки, эта игра может оказаться довольно забавной.

Поощряйте ребёнка вербально (разными ласковыми словами), когда он выражает свою просьбу не плача. При этом постарайтесь дать ему то, что он просит так быстро как это возможно. Если сразу выполнить просьбу невозможно, то потяните немного время, занимая ребёнка рассказом почему, например, нельзя дать сок сразу (потому что его надо сначала нагреть и т.д.). Но вы должны

помнить, что ребёнок в таком возрасте не может ждать так долго, как взрослый, поэтому задержка не должна превышать нескольких минут. Также не забудьте похвалить ребёнка, если он сумел спокойно подождать выполнения своей просьбы.

Не давайте повода. Избегайте таких ситуаций, которые могут вызвать слезы. Например, не приводите голодного ребёнка в магазин. А если привели, то не ждите, что он будет спокойно смотреть на сладости или еще какие-либо другие вкусности. Если вы хотите, чтобы ребёнок в какой-то момент вел себя спокойно, то

не давайте ему перед этим какую-либо игрушку, вызывающую активность, например, мяч.

Не поддавайтесь. Вы не должны раздражаться, когда ребёнок плачет. Оставайтесь абсолютно спокойны и все время повторяйте «я не понимаю, чего ты хочешь, говори спокойно». Даже если ребёнок плачет в общественном месте, не поддавайтесь на его просьбу, не смотря на то, что вам может быть неприятно привлекать к себе внимание. Через некоторое время ребёнок поймет, что слезами ничего не добьёшься, а другие более

спокойные способы выражения своих желаний приносят результаты.

Помните. Как только ребёнок выразил свое желание спокойно, реагируйте немедленно. Это не значит, что вы должны сразу дать ему ту игрушку, которую он хочет. Вы должны быть чуткими и восприимчивыми. Поблагодарите его, что он выразил свою просьбу так хорошо. Но если пора идти спать, надо идти спать. Чаще всего родители реагируют на крики и плач ребёнка, поэтому дети и стремятся использовать эти «эффективные» способы исполнения своих желаний.

ПОДРОСТОК

ТРУДНЫЙ ВОЗРАСТ

Разве не естественно для подростка отдаляться от своей семьи? Нет. Психологи утверждают, что дети в таком возрасте нуждаются в родителях не меньше, чем малыши, особенно в 13-16 лет.

Ребёнок должен не просто чувствовать, что его любят, но и ощущать физическое присутствие мамы и папы в своей жизни. Тогда у них будет меньше проблем и

конфликтов как в семье, так и со сверстниками. Так как же наладить отношения с подрастающими сыновьями и дочерьми, когда кажется, что больше всего на свете им хочется быть, как можно, дальше от вас?

Исправьте испорченные отношения

Не нужно относиться к подростку, как к маленькому ребёнку. Перейдите от сюсюканий и бесконечных поучений ко взрослым откровенным, доверительным разговорам. Помогите ему увидеть в вас прежде всего не строгого воспитателя, а близкого ему человека и друга.

Расставьте правильно приоритеты

Если ваше чадо заявилось домой с проколотой губой, нетрудно поддаться панике: сегодня пирсинг, а что будет завтра? От нас, родителей, требуется не только большое терпение, но и философский подход. Главное для нас: не подходить критично к новой молодёжной моде, а оставаться носителями более значимых ценностей: честности, уважения, трудолюбия и т.д. Так что позвольте подростку проявлять бунтарский дух там, где это не причиняет большого ущерба, а свою энергию приберегите для серьёзных проступков.

Правильно выбирайте место для беседы

Подросткам бывает психологически трудно общаться по душам с глазу на глаз. Больше вероятность, что он пойдёт на контакт, когда вы чем-то заняты. Разговор может также начаться на прогулке по парку. А если вы перед сном присядете на край постели, ему это будет очень приятно и напомнит о днях, когда он был маленьким.

Найдите общие интересы

Музыка, спорт, рыбалка, книги...

Поддерживайте семейные традиции

Вместе справляйте праздники, устраивайте семейные вечера, наряжайте новогоднюю ёлку, ходите в театры, в кино... Поддержание семейных традиций даёт повзрослевшему ребёнку чувство стабильности.

Проводите время вдвоём

Это позволит ребёнку почувствовать единство, и поможет стать вам хорошими друзьями.

Откажитесь от нравоучений

Нравственное поведение воспитывается в детях не столько словами, сколько атмосферой в доме, через подражание поведению родителей. Станьте достойным примером для своего чада.

Внимание

Подростки не всегда могут выразить словами свои негативные чувства, будь то злоба, отчаяние или ненависть к самим себе. В результате они тянутся к спиртному и наркотикам, могут искать утешение в беспорядочном сексе и даже идут на преступления. Если вы заметили, что ребёнок ведет себя неадекватно, вы

наблюдаете у него признаки депрессии или тревожности, он перестал нормально питаться, или у вас есть подозрения, что он пристрастился к алкоголю или наркотикам, обратитесь к психологу.

СТАВИТЬ ЛИ РЕБЁНКА В УГОЛ?

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку:

https://www.detiam.com/родителям/

Давайте разберёмся, стоит ли применять такой метод воспитания ребёнка, как насильственная изоляция чада в углу.

Одним из старых дедовских методов воспитания и дисциплинирования ребёнка, который пылится на антресолях современной педагогики, является метод поставить ребёнка в угол. После этого провинившийся должен якобы подумать над своим поведением стоя в неестественной обстановке, так сказать располагающей к размышлениям, раскаяться и усвоить урок. Но так ли происходит на самом деле?

Насильственная изоляция или путь к раскаиванию?

Такой метод насильственной изоляции вряд ли можно назвать гуманным и эффективным. Ребёнок можно продержать в углу час, два, три и даже больше, а он так и не поймёт, чего же это над ним так издеваются. Чадо может стоять и грызть ногти, ковыряться, пардон, в носу или думать, какой мультик покажут сегодня в передаче «Спокойной ночи, малыши», а о том, что он в чём-то виновен, может и не вспомнить.

Даже если такой метод подействует, то ребёнок будет просто

автоматически избегать совершения подобных ошибок, что могут привести его снова в угол. А это значит, что воспитательный эффект не был достигнут в полной мере, так как осознание и самосовершенствование в таком случае будут отсутствовать.

Такое наказание может стать для ребёнка страшнее, чем папин ремень и другие физические методы воспитания, что современной педагогикой также не приветствуются. Время может показаться более разрушительным, чем сила – родители знают, когда закончиться наказание, а ребёнок является в таком случае полностью зависимым. При

таком незнании минуты будут казаться ему вечностью. Получается, что это ничто иное, как воспитание страданием. Ребёнок – не буддийский монах, и созерцая угол, он не откроет истин бытия.

Последствия:

Педагоги и психологи утверждают, что в будущем такие дети, что обтирали в детстве углы, имеют более низкую самооценку, нестабильное эмоциональное и психическое здоровье, и склонны к вызывающему поведению.

Такое наказание создаёт тревогу и учит детей, что любовь родителей

является условной.

Конечно, это обязательно будет иметь негативные последствия для отношений между родителями и чадом, а также для чувства собственного достоинства лично у ребёнка.

Ну согласитесь, что ставить ребёнка в угол – старо как мир. Если вы хотите воспитать современного человека, личность, тогда используйте углы в доме только по их прямому назначению и выберите альтернативные, более гуманные методы воспитания своего ребёнка.

Как наказать ребёнка не прибегая к

физическому насилию:

Лишение удовольствия – это один из лояльных методов наказания. Когда малыш бьёт маму ладошкой по лицу, он проверяет, можно ли это делать. Мама же должна показать, что нельзя. Спустите драчуна на пол и строго скажите: "Так не делают!". Он поймёт, что сделав это опять, он лишится своего самого большого удовольствия – маминых объятий. Но старайтесь быть объективной. Провинность и наказание за неё должны быть прямо пропорциональны.

Если ребёнок закатил истерику, выйдите из комнаты, и не разговаривайте с ним, пока он не успокоится. Оставьте его наедине, после того, как он сделал что-то плохое. Покажите, что рассердились. Но не тяните долго, вскоре поговорите с ребёнком о его проступке, приласкайте и утешьте. Наказывать малыша, днями с ним не разговаривая, – это уже не наказание, а пытка.

Временный арест. Вы сажаете провинившегося ребёнка на стул , где он должен просидеть ровно пять минут в полном одиночестве. Эти пять

минут покажутся ему вечностью. И наказание получит, и успокоится.

Непослушным деткам и Дед Мороз ничего не кладёт под ёлку. В этом случае вам не придётся выступать злым цербером.

РЕБЁНОК НЕ ЕСТ В ДЕТСКОМ САДУ

КАК БЫТЬ?

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку:

http://www.detiam.com/родителям/

"Что ты сегодня ел в садике?" - обычно спрашивают родители мальцов по дороге из детского сада. Большинство детишек отвечает

перечислением всех блюд, но некоторые упорно отмалчиваются по дороге, а дома набрасываются на еду с небывалым аппетитом. "Странно, - реагирует мама, - тебя же в садике кормили…" Кормить-то кормили, но это не значит, что ребёнок поел.

Почему ребёнок отказывается от детсадовской еды?

Многие малыши на этапе привыкания к дошкольному учреждению, воспитателям и деткам ведут себя именно так: категорически отказываются от приёмов пищи. Адаптация может затянуться на месяцы, и все это время ребёнок из-за

состояния стресса (разлука с мамой) будет испытывать снижение аппетита, игнорировать время еды, пресекать любые попытки персонала впихнуть хотя бы ложечку, возможно, даже терять в весе. Иногда процесс привыкания характеризуется не только отказом от еды, но и нежеланием спать во время тихого часа или ходить одновременно с остальными ребятами на горшок. Что удивительно: ребёнок может ходить в детский сад без капризов, с удовольствием, оставаться, не плача, без родителей, но при этом испытывать проблемы адаптивного характера.

Часто дети не хотят есть в детском саду из-за того, что еда, подаваемая там, и внешне, и по вкусовым качествам сильно отличается от домашней. Дошкольники в большинстве своём – консерваторы, и поэтому неохотно знакомятся с новым, особенно это касается продуктов питания. Иногда проблема нежелания кушать в детском саду кроется в неумении ребёнка жевать твёрдую пищу или пользоваться столовыми приборами самостоятельно. Малыш просто сидит и ждёт, пока ему кто-то поможет поесть.

Ещё одна причина – домашний ритуал. Если в вашей семье так уж

повелось, что детка не ест без плясок с бубнами, без включенного телевизора, чтения книг или любых других вариантов завлечений-развлечений, то в саду, где перед детьми просто ставят тарелку, желают приятного аппетита (и всё!), ребёнок просто откажется кушать без привычного ритуала.

Как быть мамам и папам?

- Ещё до начала посещения детского сада поинтересоваться меню и,

возможно, даже рецептами блюд, чтобы ввести их в рацион ребёнка. Тогда ребёнок привыкнет к ним, и они не будут вызывать у него настороженность или негатив.

- Научить ребёнка есть ложкой (как минимум) без помощи взрослых.

- Не кормить ребёнка утром перед сборами в садик (если не ест в ДС больше месяца, тогда, наоборот, кормить утром).

- Не подкармливать по дороге печеньками, яблочками, конфетками.

- Предупредить персонал, чтобы усаживали за стол, ненавязчиво предлагали поесть, но ни в коем случае не заставляли делать это против воли (может спровоцировать рвоту) и тем более не наказывали за нежелание кушать. Когда малыш захочет поесть, он обязательно скажет.

- Активизировать в ребёнке дух соперничества: "Ты сколько ложек супа съел сегодня? А Саша? Ого, значит, он выиграл. Попробуешь завтра съесть больше, чем Саша?"

- Не зацикливаться на проблеме, не

устраивать "разбор полётов" по дороге домой. Как бы невзначай спросить про еду, не более того. Не забирать ребёнка из сада раньше положенного времени, чтобы покормить.

- Дать ребёнку время привыкнуть, пускай это и займёт несколько месяцев. Если время идёт, а ситуация не меняется, обратиться к психологу.

О чём может рассказать любимый цвет ребёнка?

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку:

http://www.detiam.com/родителям/

Иногда родители замечают, что у малыша есть свои предпочтения в цвете. Он выбирает определённый карандаш для рисования или краски, тянется к игрушке такого же цвета. В выборе одежды та же ситуация. Психологи считают, что тяготение ребёнка к определённому цвету может многое рассказать о характере крохи.

Итак, давайте попытаемся рассмотреть их.

Синий

Дети, отдающие предпочтения разным оттенкам синего цвета, спокойны и уравновешены. Они ласковы, покладисты, ценят в жизни стабильность и редко капризничают. Обычно такие дети имеют своё мнение и взрослое мировоззрение. Они предпочитают спокойные игры, например конструктор или настольные игры. Если же ваш ребёнок выбирает

тёмно-синий цвет, то у него есть склонность к меланхолии. Его часто можно увидеть «в своих мыслях».

Фиолетовый

Юные любители фиолетового цвета творческие натуры. Они с удовольствием рисуют, лепят из пластилина или солёного теста, танцуют. Это артисты, как в жизни, так и на сцене. Характер таких детей немного скрытный. Они могут превратиться в ангелочков, хотя до этого порядочно нашалили.

Жёлтый

Жёлтый цвет выбирают мечтатели.

Эти дети обладают богатой фантазией, порой они не всегда отличают реальность от собственной выдумки. Однако из таких детей вырастают бизнесмены и политики. Эти дети имеют позитивный настрой победителя в жизни. Любители жёлтого цвета не доставляют неприятностей своим родителям и учителям, они послушны и сговорчивы. Жёлтый цвет может говорить о благоприятной атмосфере в семье.

Розовый

Выбор розового цвета свидетельствует об эмоциональности

малыша. Этот цвет присутствует в одежде девочек, нарядах для их кукол и наборах для девочек, который им очень нравится. Если же розовый цвет выбирает мальчик, то он ранимый и чувствительный. Это ребёнок, который не может вписаться в круг детей. Родителям необходимо обратить на этот факт внимание и попытаться поговорить с крохой, чтобы выяснить причину этого явления. Иногда розовый цвет выбирают дети после активных подвижных игр, так как этот цвет успокаивает ребёнка.

Красный

Любители красного цвета

целеустремленные и активные дети. Они на все имеют свою точку зрения, у них много энергии. Такие дети предпочитают подвижные игры. Это лидеры, которые легко обучаются, рано начинают читать. Обязательным условием для них является похвала – она придаёт этим детям сил и уверенности в своих действиях. Если же вы заметили, что ребёнок рисует тёмными оттенками красного (бордовым, например), то это может означать, что ребёнок устал (психически или физически) и нуждается в отдыхе или смене обстановки.

Оранжевый

Дети, отдающие предпочтение оранжевому цвету, очень общительны, у них много друзей. Они легко сходятся с людьми и могут первыми начать разговор. Пессимистическое настроение у них не заметишь. Однако эти дети настолько чувствительны, что малейшее слово может вызвать у них истерику. Любители оранжевого цвета имеют множество разнообразных увлечений – рисование, музыка, спорт и т.д. Однако их увлечения поверхностны и сменяют одно другим.

Зелёный

Существуют разные оттенки зелёного.

Светлые тона зелёного, салатовый говорит о богатой фантазии малыша, развитой логике. Это дети-интеллектуалы. Такие дети уравновешены, оптимисты, с хорошим здоровьем. Полная противоположность этому – тёмно-зелёные цвета. Предпочитающие тёмные оттенки зелёного, замкнутые дети. Они не любят новых веяний, консерваторы. Этот цвет указывает на то, что ребёнку не хватает родительской любви.

Белый

Если ваш ребёнок предпочитает белый цвет, то можно говорить, что у

него есть склонности к философствованию. Эти дети зачастую имеют уже сложившуюся точку зрения, которая значительно отличается от навязанной родителями. Такие детки застенчивы, но очень наблюдательны. Они имеют богатый внутренний мир и развиты духовно. Нелюбовь белого цвета, может свидетельствовать о потери психологической связи ребёнка с матерью

Голубой цвет предпочитают те дети, чьи родители предъявляют к ним завышенные, порой, взрослые требования. Они (родители) ищут

любую мелочь и пытаются исправить все недостатки, чтобы всё было идеально. Но ведь ребёнок не может делать всё идеально. Если ребёнок выбирает голубой цвет, это может быть сигналом родителям к тому, что необходимо снизить планку требований. С точки зрения парапсихологии, голубой цвет – это цвет людей, способных делать несколько дел одновременно, получая превосходные результаты. Они не могут долго заниматься только одним делом.

Коричневый

В коричневом цвете ребёнок ищет уюта и надёжности, комфорта. Поэтому если ребёнок выбрал коричневый цвет, то возможно он ощущает какой-то дискомфорт: проблемы со здоровьем, в семейных взаимоотношениях, пережитая драма.

Чёрный

Этот цвет дети предпочитают редко, но если ребёнок выбрал из всех цветов именно чёрный, то это может свидетельствовать о рано созревшей сложной психике или может быть последствием стресса, который перевернул жизнь ребенка.

Серый

Серый цвет символизирует рутину и беспросветность, ребёнок, выбирающий серый цвет, обычно очень тихий и несмелый, замкнутый.

Лиловый

Лиловый цвет обычно предпочитают девочки. Этот цвет характеризует ребёнка нежного, одинокого, беззащитного. Такие дети часто погружены в себя, в свой внутренний мир.

Почему дети сосут палец?

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку: http://www.detiam.com/родителям/

Многие родители обеспокоены тем, что их ребёнок сосёт пальчик. Что это? Вредная привычка? Признак болезни? Или, может, баловство? Попробуем разобраться.

Сосание пальца (чаще большого) восполняет нереализованный инстинкт сосания, уменьшает чувство одиночества, успокаивает, убаюкивает, смягчает неразделённость чувств, недостаток ласки, приглушает на время физическую боль.

Уже во время беременности малыш умеет сосать пальчик, таким образом он реагирует на беспокойное состояние мамы, её тревогу. В то же время это важный показатель того, что плод развивается, совершенствуются его движения.

Младенец уже в возрасте 3-х месяцев умеет донести свою ручку до рта. Это не так просто и требует скоординированности движений! Многие мамы начинают беспокоится – а вдруг это уже вредная привычка? Нет! Это не привычка, но важный показатель.

Если малыш до 1 года тянет пальчик, а иногда и весь кулачок, в рот, это значит:

✔ Он голоден;

✔ У него неудовлетворён сосательный инстинкт (если искусственник – слишком большие дырочки в соске со смесью, если на грудном вскармливании – мало или недостаточно часто сосёт грудь);

✔ Малыш чем-то обеспокоен, ему скучно (мама вне поля его зрения, долго никто не берёт на руки или чешутся зубки).

Многие детишки забывают про свой пальчик уже после года, но бывает, что малыш постоянно или часто сосёт палец, соску до 3-х лет. Причины: беспокойство, неуверенность в любви родителей, недостаток ласки, сильный испуг. Многие дети засовывают палец в рот, когда устают, на чём-то сосредоточены. Сосание пальца в этом возрасте часто сочетается с поглаживаниями (по голове, по животу), с перебиранием или выдергиванием волос, ресниц. Ребёнок может сосать и другие предметы (соску, уголок одеяла, лапу у любимого медвежонка, т.д.)

Если ребёнок после 3-х лет продолжает сосать палец или такое явление только появляется в этом возрасте – это уже считается вредной привычкой и часто переходит в обгрызание ногтей, навязчивые движения. Такому ребёнку необходима помощь!

Что делать родителям? Чем можно помочь ребёнку?

В борьбе с сосанием пальца, как и с другими вредными привычками, родители часто допускают непоправимые ошибки. Они стараются подавить болезненную привычку, наказывают, пытаются объяснить, что это плохо, стыдят. Но такие методы способны лишь закрепить привычку.

Рекомендации для родителей:

> Нужно не бороться с привычкой, а выяснить причины её возникновения и устранить их.

> Установите доверительные отношения с ребёнком. Очень важно вовремя заметить тревогу, испуг и помочь успокоиться (приласкать, поговорить, отвлечь чем-либо). Если ребёнок в возрасте до года, помогает покачивание на руках или в кроватке, разумное пользование соской, убаюкивание. Даже детишки постарше любят слушать колыбельные песни в исполнении мамы или папы.

> Установите чёткие рамки дозволенного. Запретов не должно быть слишком много, они должны быть неизменными (никогда нельзя лезть на подоконник, брать посуду с плиты, открывать шкафчик с лекарствами, т.д.).

> Жизнь ребёнка должна быть разнообразной, насыщенной впечатлениями, различными играми, но не перегруженной. Активная деятельность должна сменяться более спокойными занятиями.

> Не бойтесь лишний раз похвалить, отвлечь от грустных мыслей.

> Поощряйте общение с другими детьми.

> Если ребёнок грызёт ногти – уменьшите интеллектуальные нагрузки! Так как эта привычка говорит об умственной и эмоциональной

перегруженности, а также о высоком уровне тревожности.
Контролируйте просмотр ребёнком телевизора (меньше, а лучше вовсе исключить боевики, новости и жестокие мультфильмы до 7 лет), игры на компьютере 5-10 мин.(без "стрелялок", больше развивающих). Не читайте страшные сказки, рассказы.

Предпосылки упорного сосания пальца :

> Особенности темперамента. Чаще всего пальчик сосут дети с чертами флегматика.

> Неудовлетворенный инстинкт сосания в раннем детстве (см. выше).

> Неблагоприятные психологические факторы: частое чувство беспокойства, нежелание матери иметь ребёнка (осознанное или неосознанное), повышенная требовательность родителей, не соответствующая возрасту ребёнка.

Семейные проблемы: конфликты родителей. Алкоголизм, развод, предоставление ребёнка самому себе, появление брата/сестры.

> Особенности психики ребёнка: ММН (минимальная мозговая недостаточность) или ММД (минимальная мозговая дисфункция); родовые травмы, следствие которых – быстрая утомляемость, раздражительность, нарушение сна; высокая эмоциональная чувствительность.

> Слабое здоровье (частые простуды, ОРЗ, дизентерия, глисты, т.д.)

При подготовке статьи была использована книга Захаровой А.И. "Предупреждение отклонений в поведении ребёнка", С.-П. 1997г.

ПОДРОСТКОВАЯ ДЕПРЕССИЯ

Ещё совсем недавно Ваш ребёнок был заводной егозой, ярким участником всех дворовых шалостей, всегда был в бодром расположении духа, смеялся и молчал только когда спал. Но что случилось с ним сейчас? Он всё больше сидит в своей комнате, замкнувшись в себе, не отвечает на многочисленные расспросы, да и на улицу почти не выходит. Скорее всего,

это признаки подростковой депрессии.

Что же представляет собой подростковая депрессия и как можно помочь Вашей дочери или сыну снова вернуть себе былую весёлость и оптимизм?

Что такое подростковая депрессия?

Эксперты называют депрессией такое состояние, когда человек чувствует себя «отвратительно», по непонятной причине. Если подросток проиграл соревнование, поссорился с другом или получил плохую оценку в школе, после чего настроение у него будет, конечно же, «отвратительное» - это не депрессия. Да, не самое

лучшее настроение у ребёнка может быть даже не один день – но это всё равно не депрессия. Все мы иногда хандрим и печалимся.

Подростковая депрессия обязательно сопровождается эмоциональными расстройствами, не связанными с внешними факторами. Одним словом, Ваш ребёнок может грустить, плакать, находиться в унынии, тосковать, кричать и даже порой быть агрессивным и озлобленным на весь мир – и всё это постоянно и вне зависимости от того, есть у него на то веские причины или нет.

Кстати, у разных людей депрессия проявляется по-разному. Кому-то тяжело настолько, что он не знает, как прожить новый день. А у кого-то депрессия приобретает вялотекущий характер и длится достаточно долго – месяцы или даже годы. Подростковая депрессия может начаться из-за больших проблем со сверстниками, неразделённой первой любви, развода родителей, ссор или трагедии в семье.

Зачастую такое эмоционально-психическое состояние подростка родители и другие родственники

воспринимают как распущенность, слабость духа или даже эгоизм. Но на самом деле, специалисты убеждены, что если раздражение или хандра сопровождают человека постоянно – налицо проблема. И имя этой проблемы – подростковая депрессия.

Особенности подростковой депрессии в том, что она обычно сопровождается значительно большей переменчивостью настроения, чем депрессия во взрослом возрасте. А если учесть, что переменчивость настроения свойственна подросткам в принципе, можно понять, что подростковая депрессия – явление

далеко не редкое.

Кстати, девочки страдают подростковой депрессией вдвое чаще мальчиков. Это связано с тем, что у девочек менее устойчивый эмоциональный фон и эмоции в принципе достаточно сильно проявляются именно у представительниц прекрасного пола.

Признаки подростковой депрессии

Чтобы определить, депрессия у Вашего ребёнка или обычная хандра из-за мелкой неудачи, ответьте себе на несколько вопросов:

- Часто ли Ваш ребёнок отказывается от общения со своими лучшими друзьями или походов по магазинам из-за отсутствия настроения?
- Проводит ли Ваш ребёнок своё свободное время, сидя в своей комнате и слушая музыку или просто глядя в потолок, замыкаясь в себе?
- Не снизились ли школьные оценки у ребёнка?
- Не участились ли ссоры подростка с родителями?
- Не прекратил ли подросток заниматься теми делами, которые раньше доставляли ему удовольствие (не нашёл этим занятиям замену, а просто бросил)?

- Не стал ли подросток рассеянным?
- Нет ли у него постоянной раздраженности без повода и причины?
- Не появилось ли у Вашего ребёнка постоянной тоски?
- Нет ли у ребёнка постоянной усталости и одновременно бессонницы?
- Не говорит ли подросток, что ему всё надоело или его всё раздражает?
- Не пропал ли аппетит у Вашего ребёнка?
- Не грезит ли подросток наяву?
- Нет ли у ребёнка повышенной тревожности, чувства вины или ощущения, что с ним что-то не так?

- Не реагирует ли ребёнок на критику слишком остро?
- Не жалуется ли подросток на боли в разных частях тела: головные боли, боли в груди, боли в животе, тошноту?
- Не начал ли Ваш сын или дочь употреблять алкоголь в повышенных количествах, курить или даже принимать наркотики?

Если на большинство из этих вопросов Вы можете ответить «да, так и есть», значит, скорее всего, подростковая депрессия имеет место быть. Что же делать в этом случае? Как лечить подростковую депрессию?

Как лечить подростковую депрессию?

Подойти к вопросу о лечении подростковой депрессии можно с двух сторон. Во-первых, сами родители могут начать «реанимационные мероприятия» и постараться вытащить своего ребёнка из этого состояния. И, во-вторых, сам подросток может решить, что ему пора выходить из депрессии, и стараться «вытащить» себя своими силами.

Правда, подростковые методы вывода себя из депрессии могут быть достаточно экстравагантными.

Мальчики обычно снимают симптомы депрессии более буйными методами, чем девочки. Мальчики могут начать воровать, драться, совершать разного рода противоправные деяния. Адреналин, который выбрасывается в кровь в процессе таких поступков, снимает физическую боль и эмоциональное напряжение.

Девочки-подростки могут также начать проявлять агрессию, правда, менее общественно опасными способами. Но чаще девочки находят

утешение в алкоголе, курении или даже беспорядочных половых связях для облегчения страданий во время депрессии.

В особенно запущенных случаях подростковая депрессия может спровоцировать начало употребления наркотиков или даже попытки самоубийства. Кстати, подростки искренне полагают, что таким образом они тоже помогают себе.

В связи с этим, родители должны выбрать правильные способы для того, чтобы вывести из депрессии своего ребёнка, прежде чем он

совершит неправильные поступки. Методы лечения депрессии могут быть медицинские и не медицинские.

Медицинские методы лечения подростковой депрессии основываются на беседе подростка с психотерапевтом. Подросток может посещать индивидуальные беседы или занятия в группах. Психотерапевт поможет подростку разобраться в себе, причинах подростковой депрессии и выйти из этого состояния. Если депрессия уже достаточно длительная – врач может назначить употребление антидепрессантов. Такие препараты направлены на то,

чтобы улучшить эмоциональное состояния подростка и вернуть ему психологическое равновесие. Одним словом, медицинские методы лечения подростковой депрессии сочетают в себе как беседу с терапевтом, так и назначение индивидуального курса лечения.

Не медицинские методы лечения действуют тогда, когда депрессия ещё не затянулась, а степень её не такая высокая. Прежде всего, нужно помочь подростку изменить свой образ жизни: начать посещать те мероприятия, на которых он раньше не был, съездить отдохнуть, заняться спортом (кстати,

научно доказано, что спорт при лечении депрессии может помогать не хуже лекарственных препаратов).

Если подросток подумывает о самоубийстве, необходимо, чтобы рядом с ним всегда присутствовал кто-то из близких. Ну и, конечно, параллельно нужно приводить веские доводы в пользу того, что самоубийство – это не выход, а если и выход – то только для слабых людей. Просто сейчас ему очень плохо, и он нуждается в помощи – но это не значит, что сам подросток тоже плохой. Каждому из нас порой нужна помощь.

Чтобы помочь подростку справиться с депрессией, необходимо абсолютно исключить жесткие, авторитарные методы воздействия на него. Доверительные отношения, теплота, любовь и внимание к проблемам подростка помогут Вам понять его и вывести из состояния депрессии. Старайтесь по максимуму принимать участие в его жизни и давать ему возможность принимать участие в жизни семьи – например, помогать по дому, участвовать в решение глобальных внутрисемейных вопросов и т.д.

Подростковая депрессия – явление достаточно распространенное. Но это не значит, что можно махнуть рукой на эмоциональное состояние подростка и ждать, когда всё пройдёт «само». Конечно, чаще всего, подростковая депрессия действительно проходит – но только в том случае, если к подростку относятся с теплотой и стремятся ему помочь. Ведь любому из нас порой нужна помощь!

О чём дети будут помнить всегда?

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную ссылку:

https://www.detiam.com/родителям/

Жизнь человека состоит из миллионов воспоминаний детства, полученных в окружении семьи, друзей и просто разных людей, даже порой незнакомых. Да, далеко не все воспоминания вызывают улыбку, но всё же среди них есть удивительно счастливые моменты, о которых мы будем помнить всегда. И если мы хотим, чтобы и у наших детей в будущем были такие воспоминания, то нам нужно делать не так уж и много:

Читать им.

Да, это красиво уже само по себе, но в чтении ребёнку есть и своя магия. Книги создают мир, частью которого становится каждый читающий.

Поэтому не важно, сколько лет ребёнку, нужно читать ему, читать вместе с ним, просто читать…

Слушать их.

В современном сумасшедшем мире так легко сказать: «Подожди секунду, мне некогда!», а реальность такова, что ничего не изменится ни через секунду, ни даже через минуту, и ребёнок так и остается без желаемого внимания. А когда мы вроде бы готовы выслушать, то ребёнок уже или перехотел рассказывать или даже забыл, что хотел сказать. Дети просто хотят поделиться с родителями какими-то своими моментами. Да, для взрослых это всё кажется неважным и

ненужным, но для малышей это является приоритетным! Поэтому, прежде чем сказать ребёнку подождать секунду, нужно подумать о том, что телефон, компьютер, социальные сети и телевизор не обидятся, не получат душевные травмы и ничего не забудут. А дети – да.

Обнимать их.

Неважно, маленькие мы или большие, но мы все нуждаемся в объятиях. Каждый ребёнок индивидуален, кто-то хочет быть затисканным, кому-то одного объятия будет более чем достаточно, нужно просто обратить внимание на их потребности и не отказывать детям в них. Только не нужно спрашивать, обнять или нет! Скажите: "Я хочу тебя обнять!" и обнимайте. Объятия это символ не только любви, но ещё и уверенности, защиты и просто счастья.

Создавать семейные традиции.

Например, устраивать раз в неделю ночь или вечер кино, когда вся семья, вооружившись попкорном, смотрит

вместе фильм. И поверьте, это не будет просто просмотром фильма, когда речь идёт о традиции!

Делить трапезу.

Время летит быстро, готовка занимает много времени, а работа съедает всё остальное. В силу разных графиков и просто желаний членов семьи, оказаться всем сразу за одним столом становится очень сложно. В результате дети перекусывают хлопьями, хот-догами, мороженым и т.д. Но даже не это самое страшное! Важно то, что отсутствие совместных трапез самым негативным образом сказывается на отношениях в семье, на доверительности и теплоте.

Поэтому нужно выбрать хотя бы один приём пищи, будь то завтрак, обед или ужин, и всегда проводить его всем вместе, без вариантов.

Говорить им, что они самые любимые на свете.

Детям так важно знать и помнить, что для своих родителей они избранные.

Праздновать!

Опять же, все дети разные и достижения у них разные. Кто-то в 5 лет читает лучше, чем кто-то в 10 лет. Кто-то успешен в спорте, а у кого-то просто аллергия на мяч. Кто-то лучший ученик в классе, а кто-то занимается с репетиторами. Но у каждого ребёнка есть что-то, что

удаётся ему хорошо, и чем бы это ни было, родители должны это поддерживать и праздновать все достижения!

Играть вместе.

Все дети любят играть, но взрослым эти забавы обычно кажутся неинтересными. Но нужно просто найти то, что будет приносить удовольствие всей семье - настольные игры, походы, рыбалка,

отдых на природе, игровые виды спорта, езда на велосипеде, чтение, просмотр фильмов, любая деятельность, которая обеспечит весёлое времяпровождение и объединит всех, создавая воспоминания, которые дети никогда не забудут.

Помнить о своих обещаниях.

Да, мы столько всего обещаем и так часто забываем это сделать… А жизнь детей состоит из моментов, и эти ситуации становятся очень болезненными для них… Поэтому все те мероприятия, которые исключительно важны для ребёнка - собрания, дни рождения, репетиции,

конкурсы, спортивные соревнования, конференции, не должны быть забыты родителями никогда! И для детей станет самым важным именно тот факт, что о нём помнят, не забыли… Любить их.

Любовь порождает любовь. Но мало просто сказать ребёнку, что вы его любите и потом продолжить его игнорировать, пренебрегать его желаниями и рассказами, отмахиваться от просьб. Любовь нужно показывать. Потому что только любовь порождает любовь.

КОРОТКИЕ ЗИМНИЕ СТИХИ

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную

ссылку:

https://www.detiam.com/библиотечка/

Картинки увеличиваются

Кто раскрасил белой краской
Все дороги и дома,
Словно мы попали в сказку?
Это к нам пришла зима!

Н. Агошкина

* * *

Выпал снег, настал мороз,
Кошка лапой моет нос,
У щенка на чёрной спинке
Тают белые снежинки!

* * *

Тихо падает снежок,
То зима пришла, дружок!

Мы играем, веселимся,

И мороза не боимся!

* * *

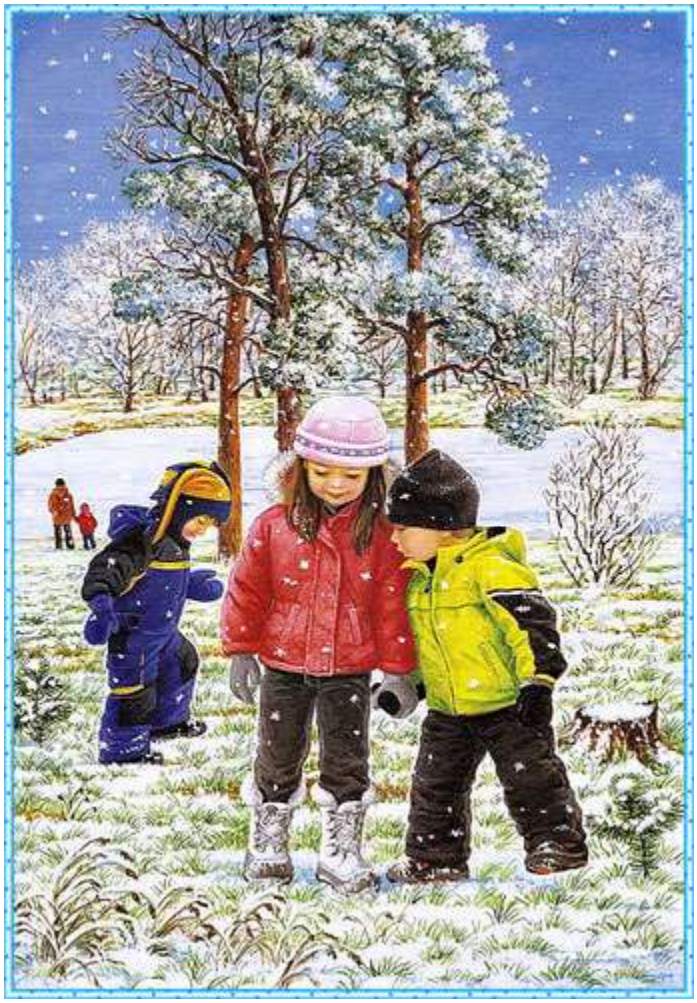
Лёгкий беленький снежок

Так похож на творожок!

Только есть его не буду,

Ведь снежинки - это чудо!

А. Романова



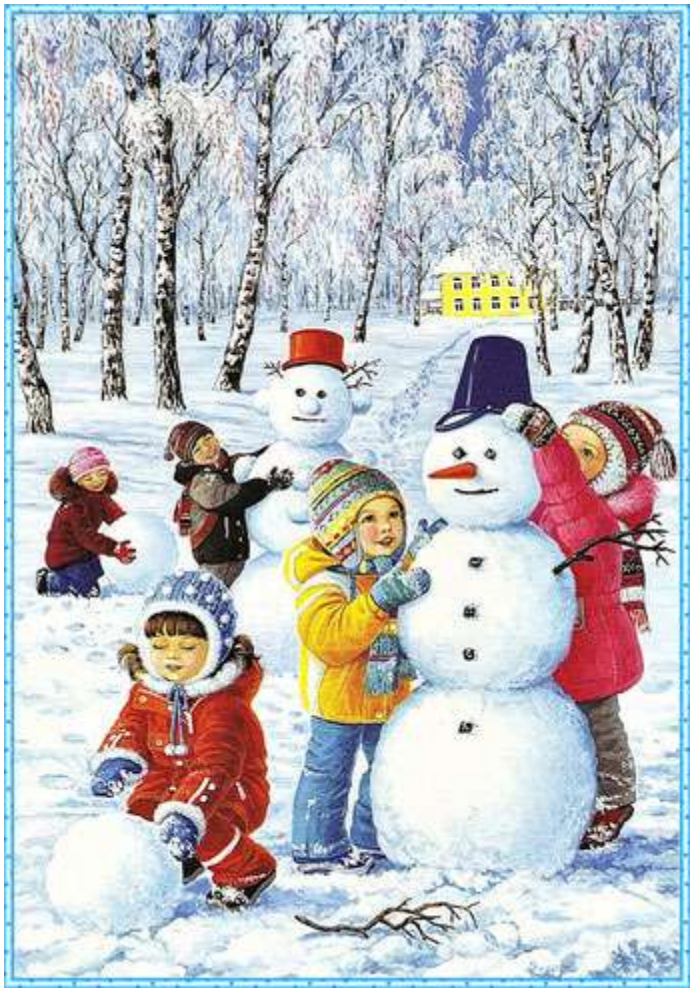
Белоснежным покрывалом.

Приукрасились дома.

Стужа лютая настала.

Вот и к нам пришла зима.

Эрнст



* * *

Как обычно в январе
Много снега во дворе,
Но беда невелика –
Слепим мы снеговика!

Л.Самонина

* * *

Три шара, ведро, морковка
И для глаз - два уголька;
Палки-руки вставим ловко:
Лепим мы снеговика!

Н. Агошкова

* * *

Зима забавами полна,
Нам не даёт скучать она!
Зима-пора снеговиков,
Весёлых санок и коньков.

В. Зубкова

Чтоб не таяли снежинки
На ладошках у Маринки,
Подсказали ей синички
Спрятать ручки в рукавички.

М. Даценко

* * *

Мы для птиц кормушки ставим,
Насыпаем в них корма,
И поют пичуги в стаях —
Здравствуй, зимушка-зима!

Г. Ладонщиков

* * *

Всюду снег, в снегу дома —
Привезла его зима.
К нам спешила поскорей,
Привезла нам снегирей.

От зари и до зари

Славят зиму снегири.

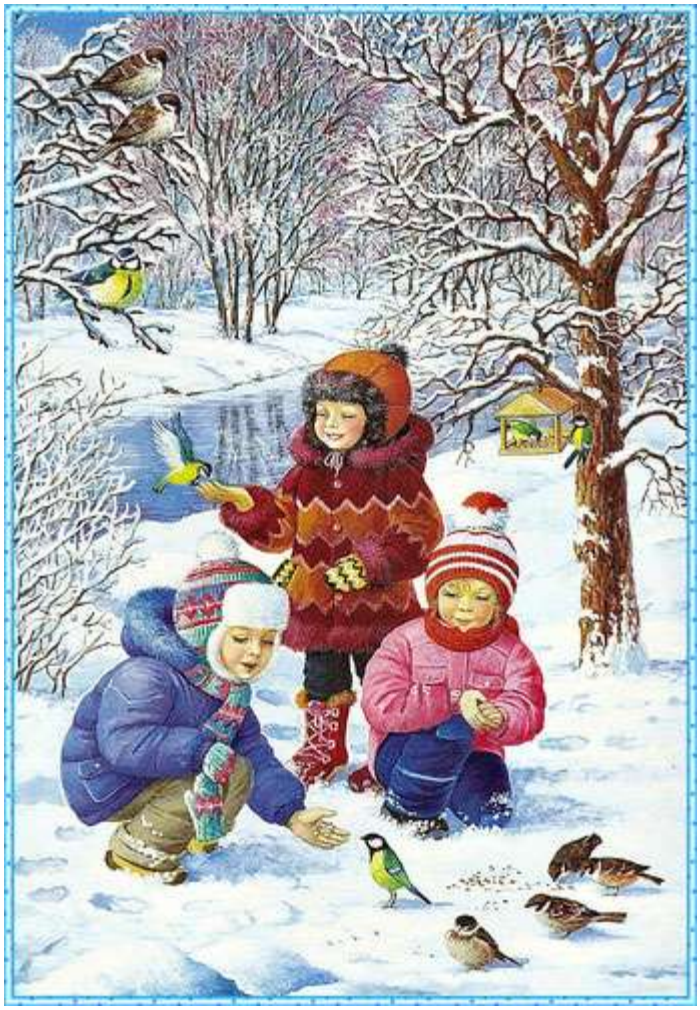
Дед Мороз, как маленький,

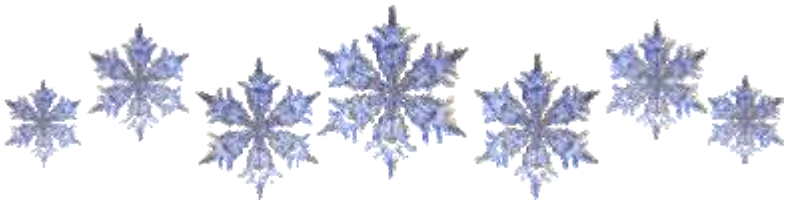
Пляшет у завалинки.

А я тоже могу

Так плясать на снегу.

А. Бродский





Посмотри какое чудо:
Снег ковром лежит повсюду!
Соткала его сама
Рукодельница зима.

* * *

Лыжи, санки в руки взяли -
И кататься побежали.

В зимний день, в мороз, с утра
Ждёт нас снежная гора.

О. Карелин

* * *

Намела пурга сугробы!
Накатать дорожки чтобы,
Мы помчимся как на танке,
Дружно сев верхом на санки.

О. Карелин

* * *

Съезжают санки сами вниз,
Но есть у них один каприз.
Чтоб с горки мчались сани,
Мы вверх их тащим сами.

Снег, снег кружится,

Белая вся улица!
Собрались мы в кружок,
Завертелись, как снежок.

* * *

Усидеть сегодня дома
Я, конечно же, не мог.
Прихватив коньки с собою,
Я примчался на каток.
На коньках я словно птица
Как стрела бегу по льду,
Незнакомым встречным лицам
Улыбаюсь на ходу.

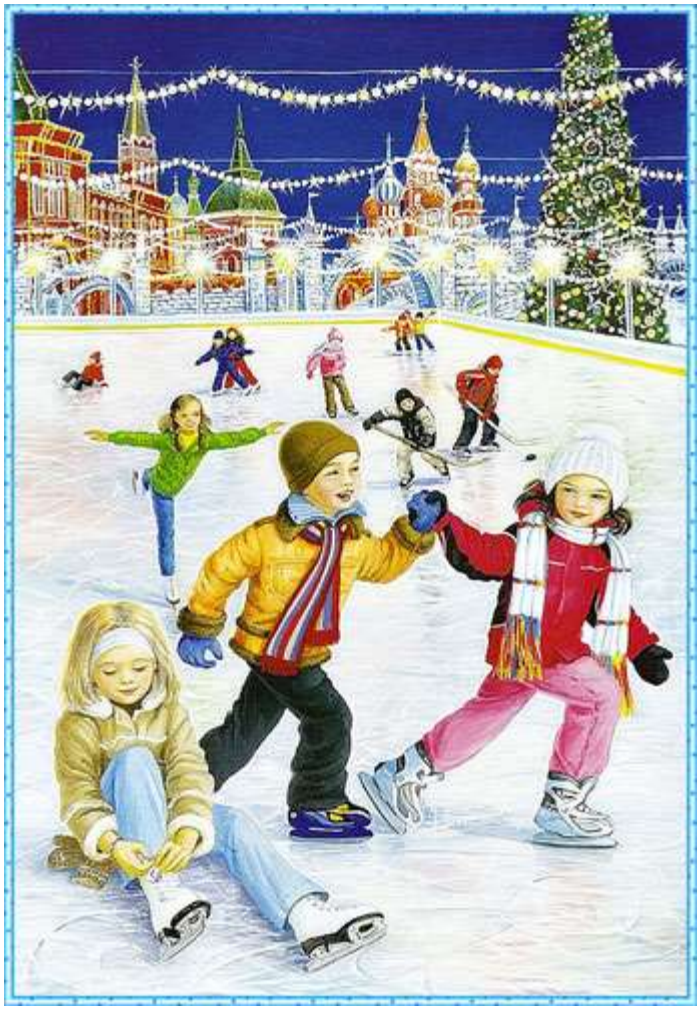
А. Зайцев

* * *

Фигурное катанье на коньках
Похоже на витанье в облаках.

Похоже на стремительный полёт,
Как будто всюду небо, а не лёд.
И трудно после этого ногам
К своим же приучаться сапогам.

Г. Дядина



Тихо, тихо снег идёт,
Белый снег,
лохматый. Мы
расчистим снег и лёд
Во дворе лопатой.
От калитки мы с трудом
К дому стёжку проведём.
Выйдет мама на порог,

Скажет: "Кто бы это мог
Провести дорожку к нашему порожку?"

М.Познанской

* * *

Лёгкая пушинка,
Крошечка-снежинка
Мотыльком порхает,
Белизной сияет.

Т. Маршалова

* * *

– Кто снежинки делал эти?
За работу кто в ответе?
– Я! – ответил Дед Мороз
И схватил меня за нос!

Лечу на лыжах во весь дух!
С горы высокой и крутой у-у-х!
Смотрю вперёд - мне незнаком страх.
С горы спускаюсь и в сугроб - бах!
Сижу в сугробе и кричу - Ой!
И вылезаю весь в снегу, злой!
Сначала слёзы, а потом смех.
Встаю на лыжи, лезу на - верх!!!

Е. Ярышевская

* * *

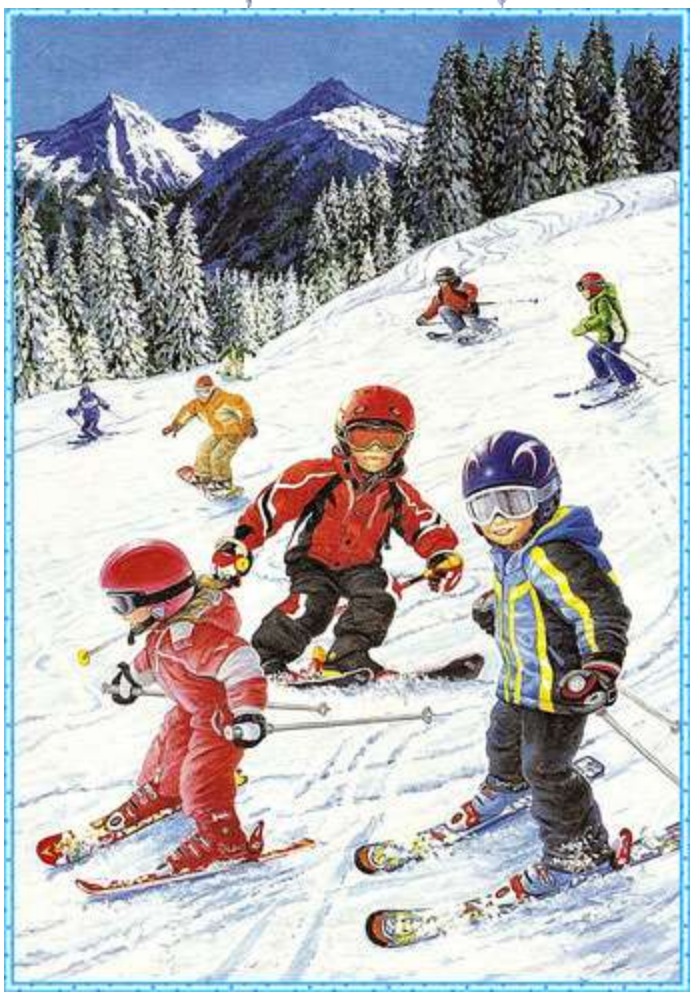
На лыжах еду с горки,
От радости кричу.
Тряхнуло на пригорке,
И я лечу, лечу.

И небо ближе, ближе,
И вдруг сугроб в лесу..

Домой обратно лыжи

Я на плече несу.

А. Толстоброва



В зимний день я не скучаю:
Быстро лыжи надеваю,
В руки я беру две палки,
С ветерком играю в салки!

А. Парошин

* * *

Снег в горах и на равнине.

Замела метель дороги-
Не проедешь на машине,
А пешком завязнут ноги.
Не волнуемся особо -
Путь короче. Цели ближе-
Проберёмся по сугробам,
Если встанем мы на лыжи.

Н. Родивилина

* * *

Белой шубой всё укрылось,
Студит нам мороз дома,
Всё вокруг преобразилось,
Это к нам пришла зима.

О. Волохов

На деревьях бахрома

Из снежинок, инея.
Разукрасила зима
Белым небо синее

Н. Сергиянская

* * *

Снег ложится на дома:
К нам опять пришла Зима!
Принесла в котомке
Вьюги да позёмки,
Холода, сугробы, лёд
И, конечно, Новый Год!

М. Дружинина

* * *

Нет прекраснее поры,
Чем зима для детворы.
Много у ребят хлопот,

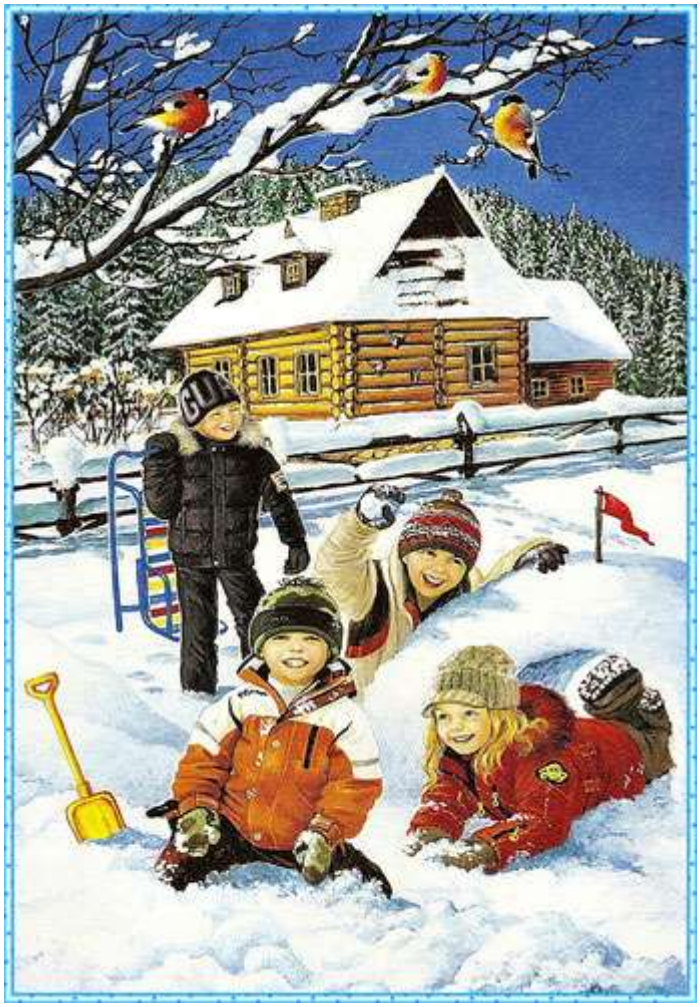
Наступает Новый год.

И, листая календарь,

На порог спешит январь.

С ним весёлая пора,

Ей так рада детвора.



Слышен тихий свист метели,

И снежинки полетели.

В белых шапочках дома.

Здравствуй, русская зима!

И. Есаулков

* * *

Пришла зима весёлая

С коньками и салазками,
С лыжнёю припорошенной,
С волшебной старой сказкою.
На ёлке разукрашенной
Фонарики качаются.
Пусть зимушка весёлая
Подольше не кончается!

И.Черницкая

Снова приоделись ели
В шубы с белой бахромой,
И метут, метут метели.
Ох, как холодно зимой!

* * *

Намело, навьюжило.
Все деревья в кружеве:
Снег на соснах, на кустах,
В белых шубках ели.
И запутались в ветвях
Буйные метели.

Н. Гончаров

* * *

Из трубы дым вьётся горький.
Разрисовано стекло.
Я качусь на санках с горки.
Мне не холодно, тепло!

И. Есаулков

* * *

Золочёный месяц в бархатистой сини,
На деревьях хрупкий невесомый иней,
Рукавичкой мягкой закрываю щёки,
И смотрю на вечер в узенькую щёлку.

Л. Юкко

Знакомим детей с фразеологизмами

При копировании и размещении на другом сайте указывайте активную

ссылку:
https://www.detiam.com/библиотечка/
Использование фразеологизмов делает речь человека более живой, богатой, образной, яркой, эмоциональной выразительной. Дети начинают более внимательно относиться к своей речи и окружающих людей, интересоваться родным языком. Кроме того, упражнения с фразеологизмами способствуют совершенствованию мышления ребёнка, поскольку понимание детьми переносного значения фразеологизмов требует достаточно высокого уровня развития логического мышления.

Картинки увеличиваются

«Прикусить язык»

-Замолчи, Петрусь! –
говорят.
-Прикуси язык! –
говорят.
Он язык прикусил
И сильней заголосил.

«Прикусить язык» – замолчать.

«Наврать с три короба»

По грибы Егор пошёл,
Собирал их здорово:
Два гнилых
Сморчка нашёл,
А наврал с три короба.

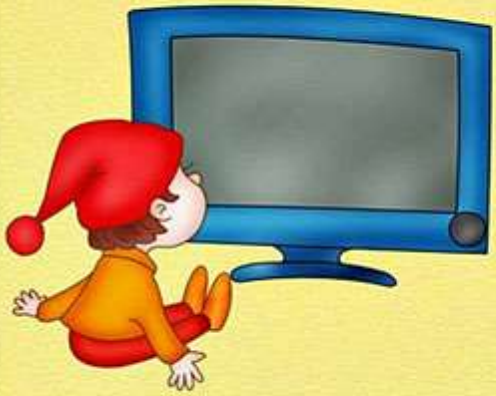
«С три короба» – очень много наговорить, наврать, пообещать.

«Вертится на языке»

Что, друзья,
На языке вертится?
Ну, прозрачное такое
И светится:
Не волчок и не юла,
Не арбуз, не пастила…
Догадался? Молодец!
Это слово…
Леденец!

«Вертится на языке» – никак не вспоминается что-то хорошо знакомое и известное.

«Клевать носом»



Хоть твердят все
сердито:
«Скоро ночь настаёт!»,
Телевизор Никита
Выключать не идёт.
Он на всех очень зол,
Спать никак не идёт,
Хоть не смотрит футбол,
Только носом клюёт.

«Клевать носом» – клонить голову, очень хотеть спать.

«Намотать на ус»

Говорит Наташе дед:
- Я помочь тебе
стремлюсь
И полезный дать совет,
Намотай себе на ус!
Но тотчас ему в ответ
Внучка рассмеялась:
- У меня усов же нет,
Ах, какая жалость!

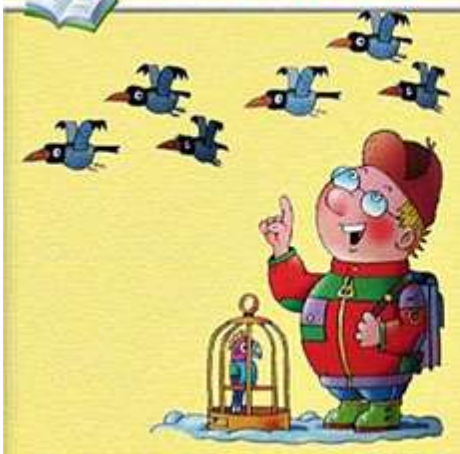
«Намотать на ус» означает запомнить то, что может пригодиться в будущем.

«Бежать сломя голову»

Бежали голову
сломя
Из леса Стёпа с
Федей:
Увидели средь бела
дня
В малиннике
медведя.

«Бежать сломя голову» значит бежать очень-очень быстро.

«Считать ворон»



Я люблю ворон считать:
Раз, два, три, четыре, пять.
Шесть – ворона на столбе,
Семь – ворона на трубе,
Восемь – села на плакат,
Девять – кормит воронят.
Десять – это галка
Ходит у дороги…
Кончилась считалка.
В дневнике – две двойки.

«Считать ворон» – смотреть по сторонам или бездельничать, быть невнимательным, отвлекаться.

«Всё в руках горит»

Свои инструменты достал Игорёк:
Тиски и рубанок, пилу, молоток.
Что хочешь, починит он и смастерит,
В умелых руках вся работа горит.

«Всё в руках горит» – у человека работа спорится, всё получается легко и красиво.

Заключение

Большая часть фразеологизмов связана с историей, обычаями наших предков, их работой, бытом. Они обогащают нашу речь, делают её выразительной. Чем больше фразеологизмов знает человек, тем интереснее его слушать.

Фразеологические обороты украшают нашу речь, делают ее выразительной, образной.

Фразеологизмы нельзя составить самому, их нужно запоминать, и чем больше мы будем знать фразеологизмов (или крылатых выражений), тем точнее и красочнее сможем выразить свою мысль.